بیماریوں کی تشخیص و علاج پر مشتمل کتاب

جس میں تمام جدید ترین تشخیصی معلومات شامل ہے

UPDATE EDITON

جدید ایلوپیتھک

کلینیکل پریکٹس

مصنف ڈاکٹر سعید اعظم
معاونت ڈاکٹر محمد افضل
ڈاکٹر محمد ثاقب
نظر ثانی ڈاکٹر جاوید اقبال



مکتبہ دانیال

🥰Assalam o Alaikum🥰
😇Hmaray pass or be books he

1 clinical practice📒
2 Doctor on duty🩺
3 usmania clinical practice📒
4 nursing school bundle 2024❤️
5 allow pathic big guide💉
6 libaroty test book
7 homeopathic practice
8 allopathic or be bohat sari

💓Bohat monasib rate pay mil
Jay gi sath Ak book free gift be 🎁
🔥 Rizi book saller🥰
In me say kise be book k Lia
contact kray WhatsApp per

03076240313📞03071696132

فہرست:

فلو، نزلہ، زکام	1
بخار	3
ملیریا	4
ہیپاٹائٹس	5
ڈینگی بخار	[illegible]
نمونیہ	8
گلے کے غدود کی سوزش	10
حلق کی سوزش	12
قبض	14
پیچش	16
سفر کی وجہ سے پیچش	17
سر درد	18
آدھے سر کا درد	19
کمر درد	20
گردن کا درد	22
دانت کا درد	23
پیٹ کا درد	25
قے	27
خشک کھانسی	28
بلغم والی کھانسی	29
سینے میں جلن	31
السر	33
پیٹ میں گیس	35
معدے کی سوجن	37
گلے کی خراش	38
الرجی	39
دمہ	40
حادثہ کی صورت میں	41
چہرے کے کیل مہاسے	42
بالوں کا گرنا	43
جلنا	44
ہائی بلڈ پریشر	47
پانی کی کمی	48
بلڈ پریشر میں کمی	49
آنکھوں کی الرجی	50
آنکھوں میں کچھ پڑ جانا	51
آنکھوں کی انفیکشن	52
منہ کے چھالے	53
سر میں بھوسی ہونا	54
کندھوں کا درد	55
خسرہ، چیچک	56
مسے	57
خونی پیچش	58
ہیضہ، فوڈ پوائزننگ	59
خوراک سے الرجی	61
جسم میں گلوکوز کی کمی	62
ٹانگوں کا اکڑ جانا	63
خارش	64
سگریٹ نوشی سے نجات	65
وزن میں کمی	66
بھوک نہ لگنا	67
پھٹی ایڑھیاں	68
بچوں کی قے	69
بچوں کے پیٹ کا درد	70
کان کا بہنا	71

کھجلی، خارش	73
چنبل	75
مسوڑھوں کی سوجن	76
نقرس	77
زخم بستری	79
تھکاوٹ	80
کمزوری	81
نسوں کا درد / اعصابی درد	82
عرق النساء / ریگن کا درد	83
بواسیر	84
پرڈطو	85
رات کو پیشاب کا نکل جانا	86
پیشاب کی نالی کی انفیکشن	87
یرقان	88
ہاتھ پاؤں میں جلن	90
موٹاپا	91
مثانے کا ورم	93
جلد کی سوزش	94
کمر کا ٹیڑھا ہو جانا	95
گیسٹرو	96
ہیپاٹائٹس اے	98
ہیپاٹائٹس بی	101
ہیپاٹائٹس سی	104
شوگر / ذیابیطس	108
ٹی بی	112
معدہ	114
تشنج	116
پولیو	118
لیکوریا	120
مقعد کے زخم / مقعد درد / فشر	122
ایڑھی کا درد	125
ہچکیاں	127
بدہضمی	129
ورم زائدہ / اپنڈیکس	132
نیند کا زیادہ آنا، غنودگی	134
نیند کا نہ آنا	136
خون کی کمی	138
زہریلے حشرات کے کاٹنے پر	141
ورم گردہ	143
پیٹ کا پھول جانا	146
ادویات کے مضر اثرات	148
سفید موتیا	151
کالا موتیا	153
کان کی انفیکشن	155
جلد کی الرجی	158
تیزابیت	160
دل کا خراب ہونا گھبراہٹ	161
فوڈ پوائزنگ	162
معدہ خراب	163
کھانسی گلا خراب	164
جسم کا درد اور بخار	165
فلو چھینکیں	166
شدید درد کمر و جسم بے جان	167
پیٹ میں مروڑ شدید درد	168
موشن / پیچش	169
شدید تیزابیت	170

فلو، نزلہ، زکام

(Flu, Common Cold)

علامات:

گلے کا خشک ہونا، ناک سے پانی بہنا، سر درد، کانوں میں درد، بخار، سردی، کھانسی، تھکاوٹ محسوس کرنا۔

وجوہات:

فلو، زکام، وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ٹیسٹ:

اس کا کوئی ٹیسٹ نہیں ہوتا اس کو اس کی علامات سے ہی شناخت کیا جاتا ہے۔

علاج:

فلو، زکام وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے اس وجہ سے اس کا کوئی علاج نہیں ہے پر اس سے جو علامات پیدا ہوتی ہیں ان کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور یہ ایک ہفتہ کے بعد خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔

Tab. Arinec fort	گولی اریٹیک فورٹ
	یا
Tab. Panadol CF	گولی پیناڈول سی ایف
Tab. Coldin	گولی کولڈین
1+1+1	صبح دوپہر شام
	جوشاندہ دو سے تین دفعہ دن میں
Tab. T-Day	گولی ٹی۔ڈے
1+1	صبح و شام
	یا

Tab. Aria گولی آریا

یا

Tab. Avil گولی اے وِل

بچوں کیلئے:

Syp. Calpol سیرپ کیل پول

1+1+1 صبح دوپہر شام

نوٹ: فلو کی ویکسین دستیاب ہو چکی ہے جو کہ بچوں کیلئے فلو سے بچنے کا سب سے موثر طریقہ ہے۔

بخار

(Fever)

علامات:

پسینہ آنا، کانپنا، سر درد، جسم درد، بھوک کا ختم ہو جانا، خشکی محسوس ہونا، کمزوری، جسم کا درجہ حرارت 98 ڈگری ہوتا ہے اگر اس سے زیادہ ہو تو آپ کو بخار ہے۔

وجوہات:

بخار خود کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ یہ اس چیز کی علامت ہے کہ آپ کے جسم میں کوئی مسئلہ ہے جس کی وجہ سے آپ کو بخار ہو رہا ہے۔

علاج:

گولی پیناڈول	Tab. Panadol
صبح دوپہر شام۔	2+2+2

اگر بخار نہ اترے تو درج ذیل انجکشن گوشت میں لگائیں۔

انجکشن پرواس	Inj. Provas

بچوں کیلئے:

سیرپ کیل پول	Syp. Calpol
صبح دوپہر شام۔	1+1+1

ملیریا

(Malaria)

علامات: بخار، سر درد، جسم میں اور ٹانگوں میں درد، سردی محسوس ہونا اور کانپنا، بھوک کا ختم ہو جانا، کبھی کبھی پیٹ میں درد، قے، متلی

وجوہات: ملیریا مچھر کے کاٹنے کی وجہ سے ہوتا ہے اور لازمی نہیں کہ ملیریا مچھر کے کاٹنے کے فوراً بعد ہو جائے یہ مچھر کے کاٹنے کے دو سے چار ماہ کے دوران بھی ہو سکتا ہے۔

ٹیسٹ: ملیریا کی تشخیص کیلئے ٹیسٹ ہوتا ہے جس کو Maralrial Parasite Test کہتے ہیں۔

علاج:

گولی پیناڈول — Tab. Panadol

صبح دوپہر شام — 2+2+2

اگر متلی ہو تو:

گولی موٹیلیم — Tab. Motilum

صبح دوپہر شام — 1+1+1

گولی مالیرا — Tab. Malera 40/240 mg

تین دن تک صبح دوپہر شام — 1+1

یا

گولی فنارٹ — Tab. Fanart 40/240mg

تین دن تک صبح دوپہر شام — 1+1

ٹائیفائیڈ

(Typhoid)

علامات:

اس کا دورنیہ 3 سے 4 ہفتے کا ہوسکتا ہے۔ بخار جو کہ ابتداء میں کم اور روزانہ 104.9 ڈگری تک جاسکتا ہے۔ سردرد، کمزوری، جسم میں درد، قبض یا موشن ہوسکتے ہیں۔ اگر اس کا علاج بروقت نا کیا جائے یہ جان لیوا بھی ثابت ہوسکتا ہے۔

وجوہات:

ٹائیفائیڈ بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے جس کی وجہ آلودہ کھانا یا مکھیوں کی وجہ سے منتقل ہوسکتا ہے۔

علاج:

Inj. Aventrix 1g	انجکشن اوینٹرِکس
1+1	صبح وشام
Cap. Cefspan 400mg	کیپسول سیف سپان
1+1	صبح وشام
Tab. Panadol	گولی پیناڈول
2+2+2	صبح دوپہر شام
	یا
Tab. Panadol	گولی پیناڈول
2+2+2	صبح دوپہر شام
Cap. Cefspan 400mg	کیپسول سیف سپان
1+1	صبح وشام
Cap. Caricef 400mg	کیپسول کیری سیف

نوٹ:

ٹائیفائیڈ کے دوران خوراک کا خیال رکھیں۔ خشکی نہ ہونے دیں پانی اور جوس وغیرہ پلائیں۔

ٹیسٹ:

ٹائیفائیڈ کیلئے Widal Test یا Typhidot کیا جاتا ہے جس سے ٹائیفائیڈ کا پتہ چلتا ہے۔

ڈینگی بخار

(Dengue Fever)

ڈینگی وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

ڈینگی وائرس کا مرض ڈینگی مچھر سے پھیلتا ہے۔ یہ مچھر انسان کو صبح 8 بجے سے شام 5 بجے کے دوران کاٹتا ہے۔ ڈینگی وائرس کی منتقلی کے بعد تین پیچیدگیاں ہوتی ہیں۔

☆ جسم میں پانی کی کمی ☆ جسم کے اعضاء کا درست کام نہ کرنا

☆ جسم میں شدید درد اور کمزوری کا احساس اور شدید بخار

علامات: ابتداء میں مریض کو شدید بخار کی علامت ظاہر ہوتی ہے۔ یہ بخار دو سے دس دن تک رہ سکتا ہے۔ مریض کو بخار کے ساتھ جسم میں شدید درد بھی ہو سکتی ہے۔ مرض کی شدت میں قے شروع ہو جاتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ مردوں میں ناک اور بلغم سے خون آنا شروع ہو جاتا ہے اور عورتوں کے اعضاء مخصوصہ سے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کے سفید خلیوں میں نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے اور جگر میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض کے جسم کا درجہ حرارت 39 ڈگری سینٹی گریڈ سے نیچے رکھا جائے اور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کی جائیں۔

ٹیسٹ: ڈینگی وائرس کیلئے خون کا ٹیسٹ کیا جاتا ہے جس میں سفید خلیوں کو دیکھا جاتا ہے اگر سفید خلیوں میں نمایاں کمی ہو تو اس سے پتا چل جاتا ہے۔

علاج:

اس کا کوئی مخصوص علاج نہیں ہے اور بہت سے مریض 2 ہفتوں میں صحت یاب ہو شروع ہو جاتے ہیں۔ مریض کو زیادہ سے پانی اور جوس وغیرہ دیں۔ زیادہ سے زیادہ آرام کروائیں۔ بخار کم کرنے کیلئے درج ذیل گولیاں لیں۔

گولی پیناڈول	Tab. Panadol
صبح دوپہر شام	2+2+2

نمونیہ

(Pneumonia)

علامات:

- ☆ سینے میں درد
- ☆ بخار (3-102 ڈگری سینٹی گریڈ)
- ☆ خشک کھانسی
- ☆ قے، متلی
- ☆ سانس کا تیز ہو جانا
- ☆ دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا
- ☆ سانس لینے میں دشواری
- ☆ بلغم میں خون کا آنا

علاج:

Tab. Panadol — گولی پیناڈول

2+2+2 — صبح دوپہر شام

Tab. T-Day — گولی ٹی ـ ڈے

1+1 — صبح و شام

Tab. Azomax 500mg — گولی ایزومیکس

ایک گولی روزانہ کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد 4 دن کھائیں

یا

Tab. Moxiget 400mg — گولی موکسی گیٹ

ایک روزانہ 7 دن کیلئے

اگر قے بھی ہو تو

گولی میکسولان Tab. Maxolam

دوا کے ساتھ مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام کروائیں۔

☆ بچوں کیلئے:

5 سال یا اس سے بڑی عمر کے بچوں کیلئے

سسپنشن سیفی گیٹ Susp. Cefiget 100mg/5ml

صبح و شام 1+1

سیرپ کیل پول Syp. Calpool

صبح دوپہر شام 1+1+1

سیرپ ٹی۔ڈے Syp. T-day

صبح و شام 1+1

نمونیہ

(Pneumonia)

علامات:

☆ سینے میں درد
☆ بخار(102-3 ڈگری سینٹی گریڈ)
☆ خشک کھانسی
☆ قے،متلی
☆ سانس کا تیز ہوجانا
☆ دل کی دھڑکن کا تیز ہوجانا
☆ سانس لینے میں دشواری
☆ بلغم میں خون کا آنا

علاج:

گولی پیناڈول — **Tab. Panadol**
صبح دوپہر شام — **2+2+2**

گولی ٹی۔ڈے — **Tab. T-Day**
صبح وشام — **1+1**

گولی ایزومیکس — **Tab. Azomax 500mg**
ایک گولی روزانہ کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد 4 دن کھائیں

یا

گولی موکسی گیٹ — **Tab. Moxiget 400mg**
ایک روزانہ 7 دن کیلئے

اگر قے بھی ہو تو

گولی میکسولان — **Tab. Maxolam**

☆ دوا کے ساتھ مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام کروائیں۔

بچوں کیلئے:

5 سال یا اس سے بڑی عمر کے بچوں کیلئے

سسپنشن سیفی گیٹ — **Susp. Cefiget 100mg/5ml**
صبح وشام — **1+1**

سیرپ کیل پول — **Syp. Calpool**
صبح دوپہر شام — **1+1+1**

سیرپ ٹی۔ڈے — **Syp. T-day**
صبح وشام — **1+1**

گلے کے غدود کی سوزش

(Tonsillitis)

علامات: کھانا کھاتے وقت درد ہونا، بخار، سردی، کانوں میں درد، سر درد، جسم میں درد، گلے میں بہت زیادہ درد، غدود کا سرخ اور سفید ہو جانا اور ورم، سانس لینے میں دشواری، آواز کا بدل جانا۔

ٹیسٹ: منہ کھول کر حلق میں ٹارچ سے زبان دبا کر دیکھنے پر دونوں جانب غدود سرخ اور سفید اور ورم دکھائی دیتی ہے۔

علاج:

کیپسول ایموکسل	Cap. Amoxil 500mg
تین دن کھائیں۔ صبح وشام	1+1
گولی پیناڈول	Tab. Panadol
صبح دوپہر شام	2+2+2
پٹھے میں لگوائیں انجکشن ڈیکاڈرون	Inj. Decadron

اگر اس سے آرام نہ آئے۔

گولی لیف لوکس	Tab. Leflox 500mg
تین دن کیلئے صبح وشام	1+1
گولی پیناڈول	Tab. Panadol
صبح دوپہر شام	2+2+2
انجکشن ڈیکاڈرون	Inj. Decadron

اگر اس سے بھی فرق نہ پڑے تو

گولی ازومیکس	Tab. Azomax 500mg

ایک روزانہ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک سے دو گھنٹے بعد 3 دن

گولی پیناڈول	Tab. Panadol
صبح دوپہر شام	2+2+2
انجکشن ڈیکاڈرون	Inj. Decadron

اگر گلے میں خراش ہو یا آواز بدل جانے کی صورت میں

سیرپ : توت سیاہ

گولی ٹی۔ڈے	Tab. T-day
صبح وشام	1+1
چوسنے کیلئے گولی سٹرپ سلز	Tab. Strepsils

☆ گرم پانی سے غرارے کریں۔

حلق کی سوزش

(Pharyngitis)

علامات:

☆ گلے کی سوزش ☆ بخار
☆ سردرد ☆ ناک کا بہنا
☆ کھانسی ☆ تھکن
☆ سردی لگنا

علاج:

کیپسول ایماکسل	**Cap. Amoxil 500mg**
تین دن صبح وشام	**1+1**
گولی پیناڈول	**Tab. Panadol**
صبح دوپہر شام	**2+2+2**
پٹھے میں لگوائیں انجکشن ڈیکاڈرون	**Inj. Decadron**
اگر اس سے آرام نہ آئے تو	
گولی لیف لوکس	**Tab. Leflox 500mg**
تین دن کیلئے صبح دوپہر شام	**1+1**
گولی پیناڈول	**Tab. Panadol**
صبح دوپہر شام	**2+2+2**
پٹھے میں لگوائیں۔ انجکشن ڈیکاڈرون	**Inj. Decadron**
اگر اس سے بھی آرام نہ آئے تو	
گولی ایزومیکس	**Tab. Azomax 500mg**

ایک گولی روزانہ تین دن کیلئے کھانا کھانے سے 1 گھنٹہ پہلے یا 1 سے 2 گھنٹے بعد

گولی پیناڈول	**Tab. Panadol**
صبح دوپہر شام	**2+2+2**
پٹھے میں لگوائیں۔ انجکشن ڈیکاڈرون	**Inj. Decedron**
اگر ساتھ کھانسی بھی ہو تو	
سیرپ ہائیڈرالین۔ ڈی ایم	**Syp. Hydralin DM**
صبح دوپہر شام	**2+2+2**
گرم پانی سے غرارے کریں۔ اور اگر گلے میں خراش ہو تو	
چوسنے کیلئے گولی سٹرپ سلز	**Tab. Stepslis**

☆ سیرپ توت سیاہ (دن میں تین سے چار مرتبہ استعمال کریں)

قبض

(Constipation)

علامات:

☆ اگر آپ کو ہفتہ میں تین دفعہ پاخانہ آتا ہے تو آپ کو قبض ہے۔

☆ اگر پاخانہ سخت آتا ہو اور پیٹ بھی سخت ہو تو یہ قبض کی علامت ہے۔

علاج:

☆ 2 سے 4 گلاس پانی روزمرہ کی ضرورت سے زیادہ پانی پئیں۔

☆ صبح کے وقت گرم مائع والی چیزیں استعمال کریں۔

☆ اپنی خوراک میں پھل اور سبزیاں کا استعمال زیادہ کریں۔

☆ رات کے وقت دودھ میں اسبغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں۔

Syp. Laxoberon سیرپ لیگزوبرون

سیرپ کے 2 سے 3 چمچ رات کو سوتے وقت پئیں۔

یا

Syp. Lilac سیرپ لائی لیک

2+2+2 صبح دوپہر شام

بچوں کیلیے:

1/2 چمچ رات کو سوتے وقت

یا

Syp. Laxoberon سیرپ لیگزویرون

طرزِ زندگی میں تبدیلی:

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔

☆ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

☆ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے کھاتے رہیں تاکہ معدے پر دباؤ نہ پڑے۔

قبض

(Constipation)

علامات:

- ☆ اگر آپ کو ہفتہ میں تین دفعہ پاخانہ آتا ہے تو آپ کو قبض ہے۔
- ☆ اگر پاخانہ سخت آتا ہو اور پیٹ بھی سخت ہو تو یہ قبض کی علامت ہے۔

علاج:

- ☆ 2 سے 4 گلاس پانی روزمرہ کی ضرورت سے زیادہ پانی پئیں۔
- ☆ صبح کے وقت گرم مائع والی چیزیں استعمال کریں۔
- ☆ اپنی خوراک میں پھل اور سبزیاں کا استعمال زیادہ کریں۔
- ☆ رات کے وقت دودھ میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں۔

Syp. Laxoberon — سیرپ لیگزوبیرون

سیرپ کے 2 سے 3 چمچ رات کو سوتے وقت پئیں۔

یا

Syp. Lilac — سیرپ لائی لیک

2+2+2 — صبح دوپہر شام

بچوں کیلئے:

1/2 چمچ رات کو سوتے وقت

یا

Syp. Laxoberon — سیرپ لیگزوبیرون

طرز زندگی میں تبدیلی:

- ☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- ☆ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
- ☆ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے کھاتے رہیں تاکہ معدے پر دباؤ نہ پڑے۔

- ☆ جوس اور فروٹ وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔
- ☆ سگریٹ نوشی بند کر دیں۔
- ☆ کافی و چائے اور کولڈ ڈرنک کا استعمال بند کر دیں۔
- ☆ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور سو جانے سے پرہیز کریں اور کھانا کھانے کے 3 گھنٹے بعد سوئیں۔
- ☆ مرچ مصالحے والی اور تلی ہوئی چیزیں مت کھائیں۔

پیچش

(Diarrhea)

علامات:

اگر آپ کو دن میں 3 دفعہ یا اس سے زیادہ پاخانہ آتا ہے اور وہ پانی والا ہو تو آپ تو پیچش کے مرض میں مبتلا ہیں۔ بخار، پیٹ میں درد بھی ہو سکتی ہے۔ اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو جسم میں پانی کی کمی کے ساتھ ساتھ خون بھی آسکتا ہے اور کمزوری ہو جاتی ہے۔ قے بھی آسکتی ہے۔

علاج:

☆ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں تا کہ جو پانی کی کمی جسم میں ہو چکی ہے اس کو پورا کیا جائے۔

☆ پانی ابال کر استعمال کریں۔

☆ پانی میں ORS ڈال کر استعمال کریں تا کہ جسم میں جو نمکیات کی کمی ہو گئی ہے اس کو پورا رکھا جا سکے۔

☆ دہی میں اسبغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں۔

Tab. Ciprox 500mg	گولی سپروکس
1+1	تین دن استعمال کریں صبح دوپہر شام
Tab. Flagyl 400mg	گولی فلیجل
1+1+1	تین دن استعمال کریں صبح دوپہر شام
Cap. Imodium	کیپسول ایموڈیم

2 کیپسول پہلی دفعہ اس کے بعد 1 کیپسول ہر پاخانے کے بعد، ایک دن میں 8 کیپسول سے زیادہ استعمال نہیں کر سکتے۔

☆ اگر قے بھی ہو تو

گولی میکسولان

Tab. Maxolon

☆ اگر پیٹ میں درد ہو تو

گولی نو۔سپا

Tab. No-Spa

صبح دوپہر شام

1+1+1

یا

گولی بسکوپان

Tab. Buscopan

صبح دوپہر شام

1+1+1

سفر کی وجہ سے پیچش

(Traveler Diarrhea)

علامات:

کوئی ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کرتا ہے اور اس کی وجہ سے اس کو پیچش شروع ہو جاتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

☆ نئی جگہ پر پانی ابال کر استعمال کریں

☆ خوراک اچھی طرح سے پکی ہوئی ہو۔

درج بالا تدابیر اختیار کرنے کے باوجود بھی پیچش لگ جاتے ہیں تو یہ دوا لیں:

گولی سپروکس

Tab. Ciprox 500mg

صبح و شام

1+1

یا

گولی مرسپ

Tab. Mercip 500mg

صبح و شام

1+1

سفر سے پہلے 5 دن لینا شروع کریں۔

سر درد

(Headache)

علامات: سر میں درد، سر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے۔ یا سر کے آدھے حصے میں بھی ہو سکتی ہے۔ یہ کم زیادہ اور چبھنے والی ہو سکتی ہے۔

وجوہات:

☆ پریشانی ☆ بہت زیادہ مشقت والا کام کرنا

☆ شرب نوشی کے بعد درد ہونا ☆ دماغ میں پھوڑا

☆ دماغ میں خون بہنا ☆ پانی کی کمی کی وجہ سے

☆ نزلہ، زکام اور بخار کی وجہ سے ☆ درد کی بہت زیادہ ادویات کے استعمال کی وجہ سے

علاج:

گولی پیناڈول ایکسٹرا	Tab. Pandaol Extra
صبح دوپہر شام	2+2+2
گولی ڈیکلوران	Tab. Dicloran
صبح دوپہر شام	1+1+1
یا	
گولی ڈایاجیزک	Tab. Diagesic - P
صبح دوپہر شام	1+1+1

☆ اگر درد زیادہ ہو تو

پٹھے میں لگوائیں انجکشن ڈیکلوران	Inj.Dicloran
یا	
انجکشن وولٹرال	Inj. voltral

آدھے سر کا درد

(Migraine)

علامات: سردرد جو کہ کم شدت سے شروع ہو اور 1 سے 2 گھنٹے میں تیز ہو جائے، شور اور روشنی سے درد کی کیفیت کا تیز ہو جانا، قے آنا، سردرد جو کہ 4 گھنٹے سے 72 گھنٹے تک رہے۔

علاج:

درد شروع ہونے سے 5 سے 20 منٹ پہلے دیں ورنہ اثر نہیں کرتی۔

گولی پیناڈول — Tab. Panadol

یا درد سے پہلے

گولی نیوپروکس — Tab. Neoprox 500mg

گولی ماگورا — Tab. Magura 0.5mg

ایک گولی روزانہ (ایک ماہ تک)

کمر درد

(Backache)

علامات:

- ☆ چلنے میں دشواری ہونا
- ☆ پٹھوں کا کھچاؤ
- ☆ درد جو کمر کے اوپر والے حصے سے لے کر ٹانگوں تک اپنی جگہ تبدیل کرتا رہے
- ☆ درد جو کہ صبح کے وقت بہت زیادہ ہو اور چلنے پھرنے اور کام کرنے کے بعد ٹھیک یا کم ہو جائے۔
- ☆ بیٹھنے میں دشواری

وجوہات:

- ☆ جسم میں کیلشیم کی وجہ سے
- ☆ پٹھوں میں کھچاؤ کی وجہ سے
- ☆ بہت زیادہ وزن اٹھانے کی وجہ سے
- ☆ بہت زیادہ سفر کرنے کی وجہ سے

نوٹ: زیتون کے تیل کی مالش کر کے گرم پٹی باندھ دیں اس سے بھی بہت فائدہ ہوگا۔

علاج:

گولی نیوپروکس	Tab. Neoprox 500mg
صبح وشام	1+1
یا	
گولی سنفلکس	Tab. Synflex 500mg

☆ اگر کمر درد صبح کے وقت بہت زیادہ ہو اور تھوڑی دیر چلنے سے کم ہو جائے تو یہ

گولی کالسان۔ڈی	Tab. Qalsan-D

گردن کا درد

(Neck Pain)

علامات:

☆ گردن میں درد سے گردن موڑنے میں اور کام کرنے میں دشواری ہوتی ہے

☆ درد کم بھی ہو سکتی ہے اور بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔

☆ نگلنے میں دشواری ہونا ☆ کندھے میں اور سر میں درد

وجوہات:

☆ رات کو صحیح طریقے سے نہ سونے کی وجہ سے بھی گردن کی درد نکل سکتی ہے۔

☆ کھیلتے وقت گردن پر چوٹ لگ جانا

☆ سر کو غلط طرز میں رکھنا ☆ گردن پر دباؤ یا جھٹکا لگنا

علاج:

گولی نیوپروکس	Tab. Neoprox 500mg
صبح وشام	1+1
یا	
گولی سنفلکس	Tab. Synflex 500mg
صبح وشام	1+1

اور اگر درد زیادہ ہو تو

پٹھے میں لگوائیں۔ انجکشن وولٹرال	Inj. Voltral
یا	
انجکشن ڈیکلوران	Inj. Dicloran

درد والی جگہ پر مالش کریں۔

وولٹرل جیل	Voltral Gel

دانت کا درد

(Toothache)

علامات:

☆ درد جو کہ چبھنے والی بہت زیادہ ہوتی ہے۔
☆ سوزش ہوتی ہے۔
☆ سر میں درد اور بخار
☆ کھانے کا ذائقہ مختلف لگتا ہے۔

وجوہات:

☆ دانتوں کے خراب ہونے کی وجہ سے
☆ دانتوں میں پس کا ہونا
☆ ببل گم کا بہت زیادہ کھانا
☆ انفیکشن کی وجہ سے بھی دانت کی درد ہو سکتی ہے۔

علاج:

گولی نیوپروکس	Tab. Neoprox 500mg
صبح وشام	1+1
یا	
گولی سنفلکس	Tab. Synflex 500mg
صبح وشام	1+1

اور اگر درد زیادہ ہو تو

پٹھے میں لگوائیں انجکشن وولٹرال	Inj. Voltral
یا	
انجکشن ڈیکلوران	Inj. Dicloran

اوراگر پیپ بھی ہوتو

گولی آگمینٹن	Tab. Augmentin 625mg
تین دن تک صبح وشام	1+1
لسٹرین ماؤتھ واش	Listrin Mouth Wash

دن میں 3بارغرارے کریں۔
منہ کی صفائی کا خیال رکھیں اور کوشش کریں منہ کوصاف رکھیں۔

پیٹ کا درد

(Abdominal Cramp)

علامات:

- ☆ بخار
- ☆ کھانا کھانے میں دشواری
- ☆ جسم میں پانی کی کمی ہوجانا
- ☆ پاخانہ کرنے میں دشواری
- ☆ پیشاب کرتے وقت بہت زیادہ درد ہونا
- ☆ پیٹ کا سخت ہوجانا

وجوہات:

- ☆ گیس
- ☆ قبض
- ☆ معدے کی سوزش
- ☆ معدے کی انفیکشن
- ☆ ہیضہ کی وجہ سے
- ☆ السر کی وجہ سے
- ☆ گردے میں پتھری کی وجہ سے
- ☆ اپینڈکس کی وجہ سے
- ☆ خوراک سے الرجی کی وجہ سے
- ☆ پیشاب کی نالی کی انفیکشن کی وجہ سے
- ☆ خوراک کا ہضم نہ ہونا

علاج:

گولی نو۔سپا	Tab. No-Spa
صبح وشام	1+1

یا

گولی بسکوپان	Tab. Buscopan Plus
صبح دوپہر شام	1+1+1

اور اگر درد زیادہ ہو تو

پٹھے میں رگ میں لگوائیں۔ انجکشن نوسپا	Inj. No-Spa
سیرپ لائی لیک	Syp. Lilac
صبح دوپہر شام	2+2+2

اگر قبض ہو تو:

اسبغول کا چھلکا رات کو دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔

Scanned by Gen Scanner

قے

(Vomiting)

وجوہات: قے آنے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔قے کسی درد کی وجہ سے آ سکتی ہے۔سفر کی وجہ سے بھی قے آ سکتی ہے۔خوراک کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔اگر خوراک صحیح طرح سے پکی ہوئی نہ ہو یا صفائی کا مسئلہ ہے۔

علاج:

گولی میکسولان — **Tab. Maxolan**

صبح دوپہر شام — **1+1+1**

☆ ORS پانی میں ملا کے پئیں تا کہ جسم میں جو پانی کی کمی ہو گئی اسکو پورا کیا جا سکے۔

گولی سپروکس — **Tab. Ciprox 500mg**

صبح وشام — **1+1**

یا گولی مرسپ — **Tab. Mercip 500mg**

تین دن کے لیے صبح وشام — **1+1**

سفر کی وجہ سے قے

(Motion Skiness)

علاج:

کچھ لوگوں کو سفر کی وجہ سے اونچائی پر جانے سے قے آتی ہے اس کیلئے

Tab. Stelabid گولی سٹیلابیڈ

سفر کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے لے لیں اور ہر 6 گھنٹے بعد ایک گولی لے لیں۔اس سے قے نہیں آئے گی۔

خشک کھانسی

(Dry Cough)

وجوہات:

☆ خشک کھانسی الرجی کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔

☆ خشک کھانسی سگریٹ کے دھوئیں سے اور ہوا میں مٹی سے ہوسکتی ہے۔

☆ دمہ کی وجہ سے بھی خشک کھانسی کی علامات آسکتی ہیں۔

علاج:

Syp. Hydraline DM	سیرپ ہائیڈرلین ڈی ایم
2+2+2	صبح دوپہر شام
	یا
Syp. Corex-D	سیرپ کوریکس۔ڈی
2+2+2	صبح دوپہر شام
Tab. Montiget 10mg	گولی مونٹی گیٹ
	ایک گولی رات کو
Tab. Bambac 10mg	گولی بمبیک
	ایک گولی رات کو

☆ شربت توت سیاہ دن میں تین سے چار مرتبہ استعمال کریں۔

☆ گلے کو خشک نہ ہونے دیں اور کم بولیں اور آرام کریں۔

☆ جس چیز کی وجہ سے کھانسی ہو رہی ہو اس سے دور ہو جائیں۔

☆ سگریٹ نوشی بند کر دیں۔

☆ کولڈ ڈرنک کا استعمال بند کر دیں۔

بلغم والی کھانسی

(Sputum Cough)

علامات:

ابتداء میں خشک کھانسی کا آنا اور بعد میں خشک کھانسی کے ساتھ پیلے رنگ کا بلغم بھی آتا ہے۔

وجوہات:

☆ اس کی سب سے اہم وجہ انفیکشن ہو سکتی ہے۔

☆ دھواں

☆ الرجی

☆ ماحول میں تبدیلی

☆ بہت زیادہ سگریٹ نوشی

☆ ایسی جگہ پر بہت زیادہ رہنا جہاں کی ہوا آلودہ ہو

☆ کسی انڈسٹری یا مل میں بہت لمبے عرصے کے لیے کام کرنا

تشخیص:

وہ کھانسی جو کہ 10 سے 20 دن تک رہے اور پیلے رنگ کا بلغم بھی کھانسی کے ساتھ آئے۔

علاج:

گولی بمبیک	Tab. Bombac 10mg
ایک رات کو	
سیرپ ہائیڈریلین	Syp. Hydraline
صبح دوپہر شام	2+2+2
یا	

Syp. Rhinal Thiol Expectorant

2+2+2 صبح دوپہر شام

Tab. Leflox 500mg گولی لیف لوکس

1+1 تین دن تک صبح وشام

Tab. Panadol Extra گولی پیناڈول ایکسٹرا

2+2+2 صبح دوپہر شام

احتیاطی تدابیر:

☆ گلے کو خشک نہ ہونے دیں اور زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔

☆ سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

☆ کولڈ ڈرنک کا استعمال نہ کریں۔

سینے میں جلن

(Heart Brun)

علامات:

اس میں سینے میں جلنے والی درد ہوتی ہے اور یہ حالت لیٹنے اور سونے سے زیادہ ہوجاتی ہے۔

وجوہات:

وہ چیزیں جن کے کھانے سے سینے کی جلن ہوسکتی ہے ان میں

☆ کافی کا بہت زیادہ استعمال
☆ سگریٹ نوشی
☆ تلی ہوئی چیزیں زیادہ استعمال کرنا
☆ مرچ مصالحے والی چیزیں
☆ بہت زیادہ چائے کا استعمال
☆ بہت زیادہ فروٹ جیسے ٹماٹر، مالٹا وغیرہ
☆ بہت زیادہ کھانا اور سوجانا

علاج:

☆ کم کھائیں مگر بار بار کھائیں۔
☆ کھاکر سونے سے پرہیز کریں۔
☆ کافی کم استعمال کریں اور تلی ہوئی اور مرچ مصالحے والی چیزیں کم استعمال کریں

سیرپ میوکین	**Syp. Mucain**
صبح دوپہر شام	**2+2+2**
گولی زین ٹک	**Tab. Zantac 150mg**
صبح وشام	**1+1**

Cap. Risek 20mg	کیپسول رائزک
1+1	صبح وشام

کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے لیں۔

یا

Cap. Omega 20mg	کیپسول اومیگا
Tab. Motilium	گولی موٹیلیم
1+1+1	صبح دوپہر شام

السر

(Ulcer)

علامات: جلن، پیٹ میں درد، درد اِس وقت زیادہ ہوتی ہے جب معدہ خالی ہو۔ کھانا کھانے کے بعد درد، وزن میں کمی، قے، متلی، سینے میں جلن

وجوہات:

☆ بہت زیادہ کھانا کھانا
☆ مرچ مصالحے والی چیزیں بہت زیادہ استعمال کرنا
☆ کافی کا بہت زیادہ استعمال
☆ چائے کا بہت زیادہ استعمال
☆ سگریٹ نوشی
☆ ادویات کی وجہ سے بھی السر ہوسکتا ہے۔
☆ بیکٹیریا کی وجہ سے بھی السر ہوتا ہے۔

علاج:

☆ مرچ مصالحے والی چیزیں بند کردیں۔
☆ کافی کا استعمال نہ کریں۔
☆ سگریٹ نوشی بند کردیں۔
☆ کولڈ ڈرنک مت استعمال کریں۔
☆ زیادہ سے زیادہ فروٹ استعمال کریں۔
☆ ٹھنڈا دودھ آرام آرام سے پئیں۔

کیپسول رائزک — **Cap. Risek 20mg**

چودہ دن تک صبح وشام — **1+1**

14 دن کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔

Tab. Zantac 150mg	گولی زین ٹک
1+1	چودہ دن تک صبح وشام
Tab. Flaygl 400mg	گولی فلیجل
1+1	سات دن تک صبح وشام
Tab. Klaricid 500mg	گولی کلیری سڈ
1+1	سات دن تک صبح وشام

☆ ایک روزانہ کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے

طرزِ زندگی میں تبدیلی:

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں اور ورزش کھانا کھانے کے فوراً بعد مت کریں۔ ورزش خالی پیٹ کریں یا کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد کریں۔

☆ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے کھائیں تا کہ معدے پر دباؤ نہ پڑے۔

☆ جوس اور فروٹ وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔ ہر ان فروٹ اور سبزیوں سے پرہیز کریں جن سے تیزابیت ہوتی ہے جیسے ٹماٹر اور مالٹے وغیرہ

☆ سگریٹ نوشی ترک کردیں۔

☆ شراب نوشی ترک کردیں۔

☆ کافی، چائے اور کولڈ ڈرنک کا استعمال بند کردیں۔

☆ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور سو جانے سے پرہیز کریں اور کھانا کھانے کے 3 گھنٹے کے بعد سوئیں۔

☆ اگر کوئی پریشانی ہے تو اس کی کوشش کریں۔

☆ تنگ کپڑے مت پہنیں کیونکہ یہ معدے پر دباؤ ڈالتے ہیں۔

☆ مرچ مصالحے والی چیزیں بند کردیں۔

پیٹ میں گیس

(Flatulence or Intestinal Gas)

علامات: پیٹ میں گیس، جلن، سینے میں درد، قے، متلی، بیٹھنے اور سونے میں مسئلہ

وجوہات:

- ☆ مرچ مصالحے والی چیزیں زیادہ کھان
- ☆ زیادہ کھانا
- ☆ سگریٹ نوشی
- ☆ کھانا کھانے کے بعد سو جانا
- ☆ رات کو بہت دیر سے کھانا
- ☆ کھانا باقاعدگی سے نہ کھانا

علاج:

- ☆ مرچ مصالحے والی چیزیں استعمال نہ کریں۔
- ☆ کم کھائیں پر بار بار کھائیں۔
- ☆ سگریٹ نوشی بند کر دیں۔
- ☆ کھانا کھا کر سوئیں۔
- ☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔

Syp. Mucain	سیرپ میوکین
2+2+2	صبح دوپہر شام
Cap. Risek 20mg	کیپسول رائیزک
1+1 صبح وشام	کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔
Citro Soda	سٹرو سوڈا

صبح وشام	1+1

پانی کے ایک گلاس میں ڈال کر پئیں۔

گولی زین ٹک	Tab. Zantac 150mg
صبح وشام	1+1
سیرپ اپلازئم	Syp. Eplazyme
صبح دوپہر شام	2+2+2

اگر قبض ہوتو:

سیرپ لائی لیک	Syp. Lilac
صبح دوپہر شام	2+2+2

طرزِ زندگی میں تبدیلی:

- ☆ باقاعدگی سے ورزش کریں اور ورزش کھانا کھانے کے فوراً بعد مت کریں۔ ورزش خالی پیٹ کریں یا کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد کریں۔
- ☆ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے کھائیں تا کہ معدے پر دباؤ نہ پڑے۔
- ☆ جوس اور فروٹ وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔ ان فروٹ اور سبزیوں سے پرہیز کریں جن سے تیزابیت ہوتی ہے جیسے ٹماٹر اور مالٹے وغیرہ
- ☆ سگریٹ نوشی ترک کردیں۔
- ☆ شراب نوشی ترک کردیں۔
- ☆ کافی، چائے اور کولڈ ڈرنک کا استعمال بند کردیں۔
- ☆ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور سو جانے سے پرہیز کریں اور کھانا کھانے کے 3 گھنٹے کے بعد سوئیں۔
- ☆ اگر کوئی پریشانی ہے تو اس کو کم کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ تنگ کپڑے مت پہنیں کیونکہ یہ معدے پر دباؤ ڈالتے ہیں۔
- ☆ مرچ مصالحے والی چیزیں بند کردیں۔

معدے کی سوجن

(Gastritis)

علامات: شروع میں تیزابیت اور معدے میں درد محسوس ہوتی ہے۔ پیاس محسوس ہوتی ہے خوراک کی وجہ سے پانی معدے میں ٹھہرتا نہیں ہے۔ خوراک ہضم نہیں ہوتی جس کی وجہ سے گیس، سینے میں جلن، کبھی کبھی قے آنا، متلی بھی محسوس ہوتی ہے۔

علاج:

☆ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

☆ ٹھنڈا دودھ استعمال کریں۔

☆ مرچ مصالحے والی چیزیں استعمال نہ کریں۔

☆ فروٹ زیادہ استعمال کریں۔

Cap. Risek 20mg کیپسول رائزک

1+1 صبح وشام چودہ دن کیلئے

کھانا کھانے سے آدھہ گھنٹہ پہلے کھائیں۔

Tab. Flaygl 400mg گولی فلیجل

1+1 صبح وشام سات دن کیلئے

Tab. Klaricid 500mg گولی کلیری سٹڈ

7 دن ایک روزانہ کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے

Tab. Zantic 150mg گولی زین ٹک

1+1 صبح وشام چودہ دن کیلئے

گلے کی خراش

(Itchy Throat & Scratchy Dry Throat)

علاج:

گولی سٹرپ سلز Tab. Strepsils

چوسنے کیلئے صبح دوپہر شام 1+1+1

سیرپ توت سیاہ 1+1+1

گولی ٹی ـ ڈے Tab. T-day

صبح وشام 1+1

☆ گرم پانی کے غرارے کریں۔

الرجی

(Allergy)

علامات: ناک سے پانی بہنا، آنکھیں سرخ ہوجانا، آنکھ سے پانی بہنا، سانس لینے میں دشواری، جلد کا سرخ ہوجانا، جلد پر جلن، آنکھوں، ہونٹوں اور زبان پر سوجن، جلد پر خارش، آنکھوں میں خارش

وجوہات: الرجی کسی بھی خوراک، کسی چیز کے کاٹنے کی وجہ سے ادویات سے ہوسکتی ہے۔

علاج:

Tab. Zyrtec	گولی زائرٹک
1+1	صبح وشام
Tab. Montiget 10mg	گولی مونٹی گیٹ
	ایک گولی رات کو

☆اگر الرجی بہت زیادہ ہوتو

Inj. Avil	انجکشن اے ول
	رگ میں لگوائیں۔
Inj. Decadron	انجکشن ڈیکاڈرون
	رگ میں لگوائیں۔

دمہ

(Asthma)

علامات: کھانسی خاص طور پر رات کو ورزش کرتے ہوئے اور ہنستے ہوئے۔ سانس لینے میں دشواری، چھاتی پر دباؤ، جب سانس لیں سیٹی کی آواز آنا۔

وجوہات: دمہ اس وقت شروع ہو سکتا ہے جب آپ اس چیز کے پاس جائیں۔ جس سے آپ کو الرجی ہو ورزش کرنے سے بھی ہو سکتا ہے۔ موسم کی تبدیلی کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو سانس کی کوئی بیماری ہو جائے تو اس سے بھی ہو سکتی ہے۔

علاج:

Tab.T-Day گولی ٹی۔ڈے

1+1 صبح و شام

Tab. Montige 10mg گولی مونٹی گیٹ

ایک گولی رات کو

Inhalar Salbo انہیلر سالبو

جب دمہ کی شکایت ہونے لگے تب استعمال کریں۔

اگر اچانک دمہ کی شکایت بہت زیادہ ہو جائے اور کنٹرول نہ ہو رہی ہو تو

Inj. Solu Cortef 250mg انجکشن سولو کارٹف

Inj. Avil + Decadron انجکشن اے ول + ڈیکاڈرون

رگ میں لگوائیں۔

Tab. Bombac 10mg گولی بمبیک

ایک گولی رات کو

حادثہ کی صورت میں

(Accident)

علاج:

اگر کسی بھی حادثہ کی وجہ سے آپ کو چوٹیں آتیں ہیں تو سب سے پہلے زخم کو جراثیم کش دوا سے صاف کریں اور فوراً

Inj. Imatat انجکشن امائیٹ پٹھے میں لگوائیں

Solution Pyodine سلوشن پائیوڈین زخم پر لگائیں۔

☆ زخم کو Detol Solution سے اچھی طرح صاف کریں اور اس کی پٹی کریں۔

زخم کو کھلا نہ چھوڑیں اور اس کی صفائی کا خیال رکھیں۔

چہرے کے کیل مہاسے

(Ache)

علامات: چہرے پر کیل اور مہاسے، چہرے پر چپ چپاہٹ اور تیل محسوس ہونا، کیل اور مہاسے جن میں پس بھی ہو۔ سرخ اور پیلے دھبے بنجانا جن میں بعد میں پس جمع ہوجاتی ہے اور درد بھی ہوتی ہے۔

علاج:

Acne Aid Soap

ایکنی ایڈسوپ

جب بھی منہ دھوئیں اس صابن سے دھوئیں اور تولیہ استعمال نہ کریں

Cap. Contimycin 100mg کیپسول کونٹی مایکسن

ایک روزانہ چودہ دن تک استعمال کریں۔

اگر اس سے آرام نہ آئے تو

Tab. Azomax 500mg گولی ایزومیکس

ایک گولی روزانہ کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔ سات دن تک استعمال کریں۔

بالوں کا گرنا

(Hair Fall)

وجوہات:

ہارمونز کی وجہ سے بال گر سکتے ہیں۔

☆ بال گرنا موروثی بھی ہو سکتا ہے اور یہ دونوں مردوں اور عورتوں میں ہو سکتا ہے۔

☆ پریشانی اور بیماری کی وجہ سے بھی بال گرنا شروع ہو سکتے ہیں یا بالوں میں فنگس

☆ (Fungus) کی وجہ سے بھی بال گر سکتے ہیں۔

☆ ادویات کے استعمال سے بھی بال گرنا شروع ہو سکتے ہیں یہ ادویات کے مضر اثرات کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

☆ جلنے کی وجہ سے، زخم سے یا X-ray کروانے کی وجہ سے بھی بال گر سکتے ہیں۔

☆ بہت زیادہ کاسمٹیک کا استعمال اور بالوں پر کیمیکل کے استعمال سے بال کمزور ہو جاتے ہیں اور گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

☆ متوازن خوراک نہ ہونے کی وجہ سے بھی بال گر سکتے ہیں۔

علاج:

Spray. Hairmax 5% ہیرمیکس سپرے

دن میں دو دفعہ متاثر جگہ پر لگائیں۔

Tab. Hairfin گولی ہیئرفن ایک روزانہ

☆ ان کا اثر 2 سے 3 ماہ بعد نظر آنا شروع ہوگا۔

اگر بالوں میں خشکی بھی ہے تو

Shampo Selsun Blue شیمپو سلسن بلیو

جب بھی نہانا ہو اس سے نہائیں۔

Tab. Surbex-z ایک گولی ایک ماہ تک کھائیں گولی سربکس۔زیڈ

جلنا

(Burns)

اگر جسم پر کسی بھی وجہ سے جیسے گرم چیز سے آگ کی وجہ سے جل گیا ہو تو اس پر ٹوتھ پیسٹ ہرگز نہ لگائیں اس سے زخم اور زیادہ خراب ہو جاتا ہے اور جسم کیلئے بھی خطرناک ہے کیونکہ ٹوتھ پیسٹ میں بہت سے کیمیکل ہوتے ہیں جو کہ جسم کیلئے نقصان دہ ہیں۔ جلنے کی اقسام درج ذیل ہیں۔

پہلے درجے کا جلنا:

اس میں جو علامات آتی ہیں ان میں جلد کا سرخ ہو جانا، ہلکی سی سوزش اور جلد پر درد، جلد پر چھالے بن جانا، پہلے درجے کے جلنے میں صرف جلد کی اوپر والی سطح پر اثر ہوتا ہے جو کہ 7 سے 10 دن میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔

علاج:

5 سے 10 منٹ کیلئے زخم کو ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔

Tab. Caflam 50mg — گولی کیفلام

1+1+1 — صبح دوپہر شام

Lotion Betnovate - N — لوشن بیٹنوویٹ — دن میں تین دفعہ لگائیں۔

Quench Cream — کریم قوینچ — دن میں دو دفعہ لگائیں

احتیاطی تدابیر:

☆ زخم پر برف مت لگائیں اس سے زخم اور خراب ہو جائے گا۔

☆ زخم پر کاٹن مت لگائیں یہ زخم پر چپک جائے گی اور زخم کو خراب کر دے گی۔

☆ گھریلو نسخے مت آزمائیں جیسے ٹوتھ پیسٹ، انڈے کی زردی اور مکھن وغیرہ

دوسرے درجے کا جلنا:

دوسرے درجے کے جلنے کے زخم خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ یہ صرف جلد کی اوپر

والی تہہ کو ہی نہیں نیچے تک متاثر کرتے ہیں۔اس طرح کے جلنے میں جلد سرخ ہو جاتی ہے۔
چھالے بن جاتے ہیں اور بہت زیادہ سوزش ہوتی ہے۔

علاج:

15 سے 20 منٹ کیلئے جلد کو پانی کے نیچے رکھیں۔

Tab. Caflam 50mg گولی کیفلام

صبح دوپہر شام 1+1+1

Betnovate - N Cream کریم بیٹنوویٹ

متاثرہ جگہ پر تین دفعہ لگائیں۔

Quench Cream کریم قوینچ دن میں دو دفعہ لگائیں

احتیاطی تدابیر:

☆ اس میں جلد اندر تک متاثر ہوئی ہے اس کیلئے زخم کو اچھی طرح ڈیٹول سے صاف کریں اور پٹی کریں تا کہ انفیکشن ہونے کے مواقع کم سے کم ہو جائیں۔

☆ گھریلو تشخیص سے پرہیز کریں۔کاٹن مت لگائیں اس کو اتارنے میں مسئلہ ہوتا ہے اور انفیکشن ہونے کے مواقع بھی بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔

☆ ان زخم کو ٹھیک ہونے میں 2 سے 3 ہفتے لگ جاتے ہیں اس لئے احتیاط کرنا بہت ضروری ہے۔

تیسرے درجے کا جلنا:

تیسرے درجے کا جلنا سب سے خطرناک ہے اس میں جلد کی تمام تہہ جل جاتی ہے۔اس کے بارے میں ایک غلط فہمی ہے کہ اس میں بہت زیادہ درد ہوتی ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔

علامات:

☆ جلد کا گہرا بھورا رنگ ہو جانا

☆ جلد سے سفید اور ویکس کی طرح کا مواد نکلنا

☆ جلد پر چھالے بن جانا۔

☆ زخم ٹھیک ہونے کا کوئی وقت نہیں، زخم جتنے گہرے ہوں اتنا زیادہ وقت لگتا ہے۔

ہونے والی پیچیدگیاں:

☆ پہلے اور دوسرے درجے کی جلنے کی نسبت اس میں پیچیدگیاں ہونے کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں۔ اس میں خون کا ضائع ہو جانا، انفیکشن جو کہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

☆ اس میں ایک پیچیدگی جو کہ زیادہ خطرناک ہے وہ ٹیٹنس (Tetnus) ہے اور یہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

علاج:

انجکشن اماٹیٹ **Inj. Imatat**

پٹھے میں لگوائیں۔

تیسرے درجے کا جلنا، بہت خطرناک ہوتا ہے اس لئے اس کا علاج خود سے ممکن نہیں۔ اس میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں تا کہ حالت کے مطابق علاج ہو سکے۔

......☆......

ہائی بلڈ پریشر
(Hypertension)

علامات: اگر بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو تو جو علامات آسکتی ہیں ان میں شدید، سر درد، تھکاوٹ، دیکھنے میں مسئلہ، چھاتی میں درد، سانس لینے میں مسئلہ، کانوں میں درد

وجوہات: ہائی بلڈ پریشر کی اصل وجہ تو نہیں معلوم پر جن چیزوں سے ہو سکتا ہے ان میں سگریٹ نوشی، موٹاپا، ورزش نہ کرنا، خوراک میں بہت زیادہ نمک کا استعمال، ٹینشن

احتیاطی تدابیر:

جن چیزوں سے ہم اپنا بلڈ پریشر کنٹرول کر سکتے ہیں:

- ☆ سگریٹ نوشی بند کر دینا
- ☆ موٹاپا کنٹرول کریں۔
- ☆ خوراک میں نمک کا استعمال کم کریں یا کریں ہی نہ
- ☆ ٹینشن کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ ورزش باقاعدگی سے کریں۔

علاج:

Tab. Inderal 10mg گولی انڈی رال

1/2 + 1/2 آدھی گولی صبح اور آدھی شام کو

Tab. Lasix گولی لاسکس ایک گولی روزانہ

پانی کی کمی

(Dehydration)

علامات: پیاس کا بڑھ جانا، منہ کا خشک ہو جانا، زبان کا سوجھ جانا، کمزوری، چکر آنا، ایسے محسوس ہونا کہ دل بہت زیادہ تیزی سے دھڑک رہا ہے۔ پیشاب کا کم ہو جانا، بیہوش ہو جانا

وجوہات: بہت زیادہ ورزش کرنا اور بہت زیادہ دھوپ میں رہنا

☆ قے کی وجہ سے، پیچش یا کسی بیماری کی وجہ سے پیشاب زیادہ آنے کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی ہو جانا

☆ کسی وجہ سے پانی نہ پی سکنا

علاج:

پانی میں ORS ملا کر پلائیں۔ زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں تا کہ جسم میں پانی کی کمی کو پورا کیا جا سکے۔ اگر بخار بھی ہو تو

Tab. Panadol گولی پیناڈول

صبح دوپہر شام 2+2+2

بلڈ پریشر میں کمی

(Hypotension)

علامات: چکر آنا، سر درد، بیہوش ہو جانا، ٹھیک سے نظر نہ آنا، متلی، سردی لگنا، تیز تیز سانس لینا، تھکاوٹ، ٹینشن، پیاس کا زیادہ لگنا

علاج:

☆ زیادہ سے زیادہ نمک استعمال کریں نمک کے زیادہ استعمال سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔

☆ اس کیلئے کوئی مخصوص دوا نہیں ہے۔

☆ ایک ڈراپ N/S 0.9% کی لگوائیں اس سے بھی بلڈ پریشر میں اضافہ ہوگا۔

آنکھوں کی الرجی

(Eye Allergy)

علامات: آنکھوں میں خارش، آنکھوں کا سرخ ہوجانا، آنکھوں میں جلن، آنکھوں سے پانی آنا

وجوہات: مٹی کی وجہ سے، سگریٹ کے دھواں سے، گھاس یا کسی بھی پودے کی وجہ سے الرجی ہوسکتی ہے۔

علاج:
الرجی سے بچنے کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کو جس چیز سے الرجی ہے اس سے دور رہا جائے۔

Drop. Decon - A ڈراپ ڈیکون ۔اے
2+2+2 صبح دوپہر شام ایک ہفتہ

Drop. Decadron ڈراپ ڈیکاڈرون
2+2+2 صبح دوپہر شام ایک ہفتہ

اگر الرجی بہت زیادہ ہو تو

Inj. Avil + Decdron انجکشن اے ول + ڈیکاڈرون
رگ میں لگوائیں

نوٹ: آنکھوں کو اچھی طرح پانی سے دھوئیں زیادہ نہ رگڑیں اور عرق گلاب استعمال کریں وہ بھی آنکھوں کیلئے مفید ہے۔

آنکھوں میں کچھ پڑ جانا

(Foreign Body In Eye)

علامات: کیڑے، کنکر، کوئلہ، پتھر وغیرہ آنکھ میں پڑ جائیں تو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ آنکھ سے پانی جاری رہتا ہے اور آنکھ کھولنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔

علاج:

روئی کو پانی میں جذب کر کے آنکھ میں گھمائیں۔ آنکھ میں عرق گلاب ڈالیں اور اگر آنکھ سرخ ہو جائے اور آنکھ میں زخم بھی ہو جائیں تو

Drop. Decon - A ڈراپ ڈیکون اے

2+2+2 صبح دوپہر شام ایک ہفتہ

Drop. Gentamycia ڈراپ جینٹا مائی سین

2+2+2 صبح دوپہر شام ایک ہفتہ

Polyfax Eye Ointment پولی فیکس آئی مرہم

دن میں دو دفعہ لگائیں۔

آنکھوں کی انفکشن

(Eye Infection)

علامات: آنکھ کا سرخ ہو جانا، آنکھوں سے پانی بہنا، ایسے محسوس ہونا جیسے آنکھ میں کچھ موجود ہو، آنکھ میں درد، خارش، روشنی سے مسئلہ ہونا، آنکھوں سے پیلے رنگ کی پس نکلنا، آنکھوں کا سوجھ جانا

علاج:

Drop. Decon - A ڈراپ ڈیکون اے

2+2+2 صبح دوپہر شام ایک ہفتہ

Drop. Gentamycin ڈراپ جینٹامائی سین

2+2+2 صبح دوپہر شام ایک ہفتہ

Drop. Moxigan ڈراپ موکسی گان

دو قطرے دن میں ایک مرتبہ۔ ایک ہفتہ

منہ کے چھالے

(Mouth Ulcer)

علاج:

Somogel سوموجیل

متاثرہ جگہ پر دن میں 2 سے 3 دفعہ لگائیں۔

Listerine Mouth Wash لسٹرین ماؤتھ واش

دن میں 2 سے 3 دفعہ پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔

Tab. Caflam 50mg اگر درد ہو تو گولی کیفلام

احتیاطی تدابیر:

☆ مرچ مصالحے والی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں۔

☆ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں۔

☆ منہ کو صاف رکھیں۔

سر میں بھوسی ہونا

(Dandruf)

علامات: یہ بالوں کا مرض ہے جس میں بالوں کی جڑوں میں سفید رنگ کی پپڑی سی جم جاتی ہے اور سوکھ کر جھڑنے لگتی ہے۔ ساتھ ہی بال بھی جھڑنے لگتے ہیں۔

علاج:

شیمپو سلسن بلیو۔ **Shampo Selsun Blue**

جب بھی نہائیں اس شیمپو سے نہائیں۔

کریم بیٹونویٹ **Betnovate Cream**

یہ کریم بال ہٹا کر جڑوں میں لگائیں۔

نوٹ: یہ مرض ایسے مریضوں کے استعمال کردہ کنگھی، تولیہ سے پھیلتا ہے۔ لہٰذا ایسے مریضوں کے استعمال کردہ کنگھا اور تولیہ علیحدہ رکھیں۔

کندھوں کا درد

(Shoulder Pain)

علامات: کندھوں میں درد کی وجہ کبھی مقامی درد اور کبھی دوسری بیماریوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ جیسے شوگر، دل کی بیماری اور مقامی اسباب میں کندھے پر چوٹ لگنا، ٹھنڈ لگنا، کندھوں کے جوڑ کا اکٹھا ہونا، فالج وغیرہ

علاج:

Tab. Synflex 500mg گولی سنفلکس

1+1 صبح شام

یا

Tab. Neoprox 500 mg گولی نیوپروکس

1+1 صبح شام

اگر کمزوری ہو تو

Tab. Neurobion گولی نیوربین

ایک گولی روزانہ پندرہ دن کیلئے

Tab. Neuroment 500mg گولی نیورومیٹ

ایک گولی روزانہ پندرہ دن کیلئے

خسرہ، چیچک

(Measles Small Pox , Chicken Pox)

علامات: یہ مرض 5 سال تک کی عمر کے بچوں کو ہوتا ہے۔ اس میں اچانک تیز بخار آتا ہے۔ پورے جسم میں درد، بے چینی، سر درد، ناک بہنا، آنکھوں سے پانی بہنا، چھینکیں آنا، بخار کا مسلسل اور تیز رہنا اس کی خاص علامات ہیں۔ 3 سے 4 دن بخار رہ کر پورے جسم میں باریک باریک دانے گچھوں کی شکل میں نکل آتے ہیں۔ اگر ان علامات کے ساتھ دانے بڑے ہوں تو اس کو چیچک کہتے ہیں۔

علاج:

Susp. Augmentin 250mg / 5ml سسپنشن آگمینٹن

1+1 صبح شام

Tab. Augmenting 625mg گولی آگمینٹن

1+1 صبح دوپہر شام تین دن کیلئے

Syp. Calpol سیرپ کال پول

1+1+1 صبح دوپہر شام

Syp. T-Day سیرپ ٹی ڈے

1+1

اگر کھانسی ہو تو:

Syp. Britanyl سیرپ بریٹنل

1/2 + 1/2

☆ زیادہ سے زیادہ سکون کریں اور زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں۔ 6 سے 8 گلاس

☆ زیادہ سے زیادہ جوس اور طاقت دینے والے مشروب استعمال کریں۔

مسے

(Warts)

علامات: جسم کے کسی بھی حصے پر بدنما ابھار نکل آتے ہیں۔ ان کا نقصان تو نہیں ہوتا لیکن ان سے جسم بدنما ہو جاتا ہے۔ ہاتھ چہرہ گردن ناک ہونٹ وغیرہ پر اکثر نکلتے ہیں۔

علاج:

Duofilm Lotion ڈیوفلم لوشن

اس کو مسے کے اوپر لگائیں اور خشک ہونے دیں جس سے مسے کا رنگ سفید ہو جائے گا دن میں 2 مرتبہ لگائیں اور تب تک لگاتے رہیں جب تک مسے گر نہیں جاتے۔

خونی پیچش

(Dysentery)

علامات: اس میں پیٹ میں درد، بخار، سردی لگنا، متلی، قے آنا، پانی والے پیچش جس میں خون اور پس کا آنا، پاخانہ کرتے وقت بہت زیادہ درد ہونا، تھکاوٹ

علاج:

Tab. Novidate 500mg گولی نوویڈیٹ

1+1 صبح شام

Tab. Flagyl 400mg گولی فلیجل

1+1+1 صبح دوپہر شام تین دن استعمال

Tab. Buscopan - Plus اگر درد ہو تو گولی بسکوپان

1+1+1 صبح دوپہر شام

اگر قے ہو تو

Tab. Maxolan گولی میکسولان

1+1+1 صبح دوپہر شام

☆ اگر پیچش پانی والے ہوں اور زیادہ دیر تک رہیں تو پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کریں تا کہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔

☆ پانی میں ORS ڈال کر پیئں۔

☆ اسبغول کا چھلکا پانی یا دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔

ہیضہ، فوڈ پوائزننگ

(Food Posioning)

علامات: پیٹ میں درد، پیچش، قے، بھوک کا ختم ہو جانا، بخار، کمزوری، متلی، سردرد

شدید ہیضہ میں علامات:

اگر اس کو کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ مرض جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے اسکی شدید حالت میں جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان میں:

☆ پیچش جو کہ 3 دن سے زیادہ تک رہیں۔

☆ 101.5 ڈگری سے زیادہ کا بخار

☆ بولنے اور دیکھنے میں دشواری

☆ بہت زیادہ پانی کی کمی ہو جانا جس کی وجہ سے منہ کا خشک ہو جانا اور بہت کم پیشاب آنا اور کچھ کھانے میں بھی دشواری پیش آنا

اگر ان میں سے کوئی علامات بھی ظاہر ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

علاج:

☆ اس وقت تک سخت غذا مت لیں جب تک قے آنا رک نہ جائے۔ اس کے بعد نرم غذا لیں شروع کریں۔

☆ تلی ہوئی اور مرچ مصالحے والی چیزیں مت استعمال کریں۔

☆ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں تا کہ قے اور پیچش کی وجہ سے جو پانی کی کمی ہو گئی ہے اس کو پورا کیا جائے۔

☆ اگر قے اور پیچش 24 گھنٹے سے زیادہ دیر تک جاری رہیں تو پانی میں ORS کو ڈال کر استعمال کریں۔

Tab. Novidate 500mg — گولی نوویڈیٹ

1+1 — صبح شام — تین دن کیلئے

☆ دہی میں اسبغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں یہ پیچش روکنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

Cap. Imodium — کیپسول ایموڈیم

2 کیپسول ایک ساتھ دیں اس کے بعد 1 کیپسول ہر پاخانے کے بعد مگر ایک دن میں 8 سے زیادہ کیپسول ہرگز نہ دیں۔

نوٹ: قے روکنے کیلئے کوئی دوا استعمال نہ کریں یہ مریض کیلئے نقصان دہ ہو سکتا ہے، اگر حالت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے روع کریں۔

خوراک سے الرجی

(Food Allergy)

علامات: عام طور پر بچوں میں انڈے دودھ مونگ پھلی گندم و بادام وغیرہ سے الرجی ہوتی ہے۔ اس الرجی سے جلد پر دھبے بن جانا، خارش، کھانسی سانس لینے میں دشواری، زبان کا سوجھ جانا، چکر آنا وغیرہ اس کی علامات میں شامل ہیں۔

علاج:

رگ میں لگائیں۔ انجکشن اے ول+ڈیکاڈرون Inj. Avil + Decadron

پٹھے میں لگائیں۔ انجکشن لگنوکین Inj. Lignocaine

☆ ان چیزوں سے پرہیز کریں جس سے الرجی ہوتی ہے تاکہ مسئلہ نہ ہو

☆ ان چیزوں کا دھیان کریں جس سے الرجی ہوتی ہے اور ان چیزوں کو خوراک سے نکال دیں۔

جسم میں گلوکوز کی کمی

(Hypoglycemia)

علامات: جب جسم میں گلوکوز کی کمی ہو جائے تو جسم کانپنے لگ جاتا ہے۔ پسینہ آتا ہے اور سردی لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ چکر آتے ہیں اور بہت زیادہ کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ سر درد، بھوک لگنے لگ جاتی ہے۔ سونے میں بھی مسئلہ ہوتا ہے۔

علاج:

☆ جب ایسی حالت ہو جائے تو وہ چیزیں فوراً کھائیں جس میں شوگر ہو۔ جوس یعنی بسکٹ کھائیں۔

☆ 2 چمچ گلوکوز پاؤڈر پانی میں ملا کر پلائیں۔

یا

ساشے بین موسال — Benmosal Sachet

ایک ساشے پانی میں ملا کر پئیں۔

ٹانگوں کا اکڑ جانا

(Leg Cramps)

ٹانگوں کا اکڑ جانا ایک بہت درد والی کیفیت ہے جو کہ کچھ وقت کیلئے رہتی ہے۔
اس میں ٹانگوں کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور بہت زیادہ درد ہوتی ہے۔
اس کی بہت سی وجوہات ہوسکتی ہیں جن میں سے کچھ یہ ہیں۔ بہت زیادہ ورزش کرنا اور پٹھوں کا بہت زیادہ استعمال، ٹھنڈ میں جانے کی وجہ سے خاص طور پر ٹھنڈے پانی میں جانے سے، خون میں نمکیات کی کمی کی وجہ سے بھی ٹانگوں کا اکڑنا ہوسکتا ہے۔ جسم میں پانی کی کمی ہو جانا بھی اس کی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ادویات کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔

علاج:

☆ بہت زیادہ پانی اور جوس استعمال کریں تا کہ جسم میں پانی کی کمی ہوگئی ہے وہ پوری ہو جائے اور یہاں تک کہ پیشاب کا رنگ پانی کی طرح ہو جائے۔
☆ پٹھوں کو کھینچیں اور یہ عمل باقاعدگی سے کریں۔
☆ ورزش ایک دم سے زیادہ نہ کریں اس کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔
☆ پٹھوں کی مالش کریں۔

Tab. Engran	گولی سینگرم	ایک گولی روزانہ (ایک مہینہ تک)
Tab. Brexin	گولی بریکسین	جب درد ہو
Voltral Gel	وولٹرال جل	

اس سے مالش کریں۔

☆ رات کو زیتون کے تیل کی مالش کریں اور گرم پٹی باندھ دیں۔

خارش

(Pruitits)

علامات: جسم کی بہت سے حصوں پر خارش ہوسکتی ہے جن میں بازو، ٹانگیں، پیٹ اور پورا جسم ہوسکتا ہے۔ خارش ہونے کے ساتھ ساتھ جسم میں کچھ تبدیلیاں بھی آسکتی ہیں جن میں:

- ☆ جلد کا سرخ ہونا
- ☆ جلد پر دانے بن جانا اور پانی والے دانے
- ☆ جلد کا پھٹ جانا
- ☆ جلد کا خشک ہو جانا

علاج:

Inj. Avil + Decadron انجکشن اے ول + ڈیکاڈرون
انجکشن رگ میں لگوائیں

Cream Betacin - N کریم بیٹاسین۔این
دن میں دو دفعہ متاثرہ جگہ پر لگائیں۔

Tab T-day گولی ٹی ڈے
1+1 صبح وشام

سگریٹ نوشی سے نجات

(To Stop Smoking)

علاج:

Tab. Wellbutrin - Xl 150mg گولی ویلبوٹرن

پہلے 6 دن ایک گولی روزانہ اس کے بعد ایک گولی صبح ایک گولی رات کو

یا

Tab. Zion 150mg گولی زائی اون

پہلے 6 دن ایک گولی روزانہ اس کے بعد ایک گولی صبح ایک گولی رات کو

☆ اگر قبض ہو جائے تو

Syp. Lilac سیرپ لائی لیک

صبح دوپہر شام 2+2+2

☆ اپنی خوراک کو بہتر کریں۔ زیادہ سے زیادہ پھل اور جوس پیئیں۔

☆ ورزش کریں اور صحت کو بہتر کریں۔

......☆......

Scanned by Gen Scanner

وزن میں کمی

(Under Weight)

علاج:

سیرپ ٹرائی میٹابول Syp. Trimetabol

صبح دوپہر شام 2+2+2

یا

سیرپ ٹریس اوریکس Tres - orix Fort

سیرپ وائے ڈیلین Syp. Vidalyin M

صبح شام 2+2

طرزِ زندگی میں تبدیلی:

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔

☆ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے کھاتے رہیں تاکہ معدے پر دباؤ نہ پڑے۔

☆ جوس اور فروٹ وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔

☆ سگریٹ نوشی بند کر دیں۔

☆ کافی و چائے اور کولڈ ڈرنک کا استعمال بند کر دیں۔

☆ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور سو جانے سے پرہیز کریں اور کھانا کھانے کے 3 گھنٹے بعد سوئیں۔

☆ مرچ مصالحے والی اور تلی ہوئی چیزیں مت کھائیں۔

بھوک نہ لگنا

(Loss of Appetite)

وجوہات:

☆ بھوک تب لگنا کم ہو جاتی ہے جب کوئی مریض خود ہی نہ کھانا چاہتا ہو اور کھانا کھانا چھوڑ دے۔

☆ اس کی وجہ کوئی بیماری بھی ہو سکتی ہے یا کسی دوائی کے اثرات بھی ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے بھوک لگنا کم ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں اس کی مکمل تشخیص ضروری ہے۔

☆ تھوڑا تھوڑا وقفے سے کھاتے رہیں اس سے جسم کی ضرورت بھی ہو جائے گی اور بھوک لگنا بھی شروع ہو جائے گی۔

علاج:

سیرپ ٹرائی میٹابول	Syp. Trimetabol
صبح دوپہر شام	2+2+2
یا	
سیرپ ٹریس ریکس فورٹ	Tres - orix Fort
سیرپ وائے ڈیلین	Syp. Vidalyin-M
صبح وشام	2+2

طرز زندگی میں تبدیلی:

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔

☆ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے کھاتے رہیں تاکہ معدے پر دباؤ نہ پڑے۔

☆ سگریٹ نوشی، کافی و چائے اور کولڈ ڈرنک کا استعمال بند کردیں۔

☆ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور سو جانے سے پرہیز کریں اور کھانا کھانے کے 3 گھنٹے بعد سوئیں۔

پھٹی ایڑھیاں

(Cracked Heels)

علاج:

☆ اپنے پاؤں کو گرم پانی کے ٹب میں کھرچنی (Scrapper) کی مدد سے صاف کریں اور 10 منٹ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ اس کے بعد پاؤں خشک کر لیں اور ایڑھیوں پر پٹرولیم جیلی Petrolim Jelly لگائیں اور جرابیں پہن لیں۔ یہ عمل ایک ہفتہ جاری رکھیں اور یہ عمل رات کو کریں۔

☆ اگر مریض شوگر کا ہو تو اس صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بچوں کی قے

(Child Vomiting)

اسباب:
پیٹ کی خرابی، بدہضمی، دودھ کا خراب ہونا، ہضم نہ ہونا، معدے میں تیزابیت وغیرہ

علاج:
☆ قے کے مریض کو 3 سے 4 گھنٹے کوئی غذا نہ دیں اور نہ ہی دودھ پلائیں۔
☆ پانی میں ORS ملا کر پلائیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی پوری ہو جائے

سیرپ میٹوکلون Syp. Metoclon

صبح دوپہر شام 1/2 + 1/2 + 1/2

☆ پانی میں گلوکوز ملا کر پلائیں۔

بچوں کے پیٹ کا درد

علامات:

قبض اور بدہضمی وجہ ہو سکتی ہے۔ جب بچے کے پیٹ میں درد ہو بچہ روتا ہے۔

پیٹ پھولا ہوا ہوتا ہے اور سخت ہوتا ہے۔

علاج:

Syp. Mucaine 1/2 + 1/2 + 1/2 سیرپ میوکین

Gripe Water 1/4 + 1/4 + 1/4 گریپ واٹر

Colic Drops کلاک ڈراپ

دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔

کان کا بہنا

(Otorrhea)

علامات:

کان کے اندرونی پردے میں ورم کی وجہ سے اکثر کان بہنے لگتا ہے۔ بعض بچوں کو جنہیں نزلہ، زکام، سردی ہو یا بلغمی کھانسی ہو تو اکثر کان سے رطوبت آتی رہتی ہے۔ اس کی علامات جو کہ ہو سکتی ہیں ان میں

☆ چکر آنا
☆ درد اور بے چینی
☆ کم سنائی دینا
☆ ناک سے خون بہنا
☆ ایسے محسوس ہونا ہے جیسے کان میں کچھ موجود ہو کان میں کھچاؤ
☆ کان میں بہت زیادہ پریشر محسوس ہونا

وجوہات:

بہت زیادہ پانی میں رہنے کی وجہ سے یا تیرنے سے

☆ کان میں کوئی چیز موجود ہونا جو کہ عام طور پر بچوں میں دیکھا جاتا ہے۔
☆ کسی چوٹ کی وجہ سے
☆ انفکشن کی وجہ سے بھی کان بہہ سکتا ہے۔

علاج:

گولی کیفلام	Tab. Caflam 50mg
صبح دوپہر شام	1+1+1
ڈراپ ایم کلیو	Drop. Amclav

4 قطرے دن میں تین مرتبہ 7 دن تک ڈالیں۔

Tab. Angmentin 625mg — گولی آگمینٹن

1+1 — تین دن کیلئے صبح وشام

بچوں کیلئے:

Syp. Panadol — گولی پیناڈول

1+1+1 — صبح دوپہر شام

Syp. Augmentin 125mg / 5ml — سیرپ آگمینٹن

1+1 — تین دن تک

نوٹ: کان کی صفائی کا خیال رکھیں اور جتنا ممکن ہو سکے کان کو صاف رکھیں۔

کھجلی، خارش

(Scabies)

علامات:

تمام جسم پر کبھی سوکھی اور کبھی پس سے بھری ہوئی۔ باریک باریک پھنسیاں بھی نکلتی ہیں۔ کھجلی پیدا ہوتی ہے۔ یہ متعدی مرض ہے۔ وبائی شکل میں پھیلتا ہے۔ یہ مرض کتوں اور پالتو جانوروں کی وجہ سے بھی پھیلتا ہے۔ یہ مرض ہاتھوں کی انگلیوں کی جڑوں سے شروع ہوتا ہے۔

وجوہات:

گندہ رہنا، کھجلی کے مریض سے میل جول، اس کے کپڑے، تولیہ، بستر وغیرہ استعمال کرنا۔ بالوں کی صفائی نہ کرنا، کھٹمل، پسو، مرغیاں وغیرہ سے بھی یہ مرض پھیلتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

خارش کے مریضوں کے علاج میں صفائی کی بہت اہمیت ہے۔ مریض کپڑوں کو پانی میں ابال کر دوبارہ استعمال کرے بستر روزانہ دھوپ میں ڈالے۔ ناخن، بالوں کی صفائی رکھی جائے۔

متاثرہ مریض کے کپڑوں کو گرم پانی سے دھوئیں اور دونوں طرف سے استری کر کے استعمال کریں اور استری اتنی گرم ہو کہ کپڑے برداشت کر سکیں اور کپڑوں کو گرم پانی سے دھولیں۔ کپڑوں کو ایک پلاسٹک کے بیگ میں ڈالی اور ایک ہفتے کیلئے رکھیں۔

رات کے وقت لوشن کو پورے جسم پر لگانے کے بعد اگلی صبح نہائیں اور کپڑے تبدیل کرلیں اور یہ عمل ایک ہفتہ کریں۔

علاج:

کریم لوٹرکس **Lotrix 5% Cream**

یا

Nedax Plus Cream نیڈیکس پلس کریم

کریم کو گردن سے نیچے پورے جسم پر لگائیں اور 8 سے 12 گھنٹے تک لگا رہنے دیں اور اس کے بعد نہالیں۔ اس سے خارش ختم ہو جائے گی اگر پھر بھی نہیں ہوتی تو ایک ہفتے بعد دوبارہ استعمال کریں۔

Inj. Avil انجکشن اے ول ایک روزانہ تین دن تک

Inj. Dalacin-C انجکشن ڈالاسین۔سی ایک روزانہ تین دن تک

چنبل

(Psoriasts)

علامات:

جلدی مرض ہے۔ جلد سخت اور خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ پڑیاں اترتی ہیں۔ جلد بدنما ہو جاتی ہے۔ کبھی خارش بھی ہوتی ہے۔ گول گول سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔

علاج:

گولی ٹی ڈے

Tab. T-day

صبح وشام

1+1

کیپسول روکلٹرال

Cap. Rocaltrol 0.5mg

ایک گولی روزانہ 10 دن تک

مرہم سالوڈرم

Ointment Salodrm

متاثرہ جگہ پر دن میں 3 مرتبہ لگائیں۔

انجکشن اے ول

Inj. Avil

ایک روزانہ بلاناغہ پانچ دن

جلد کو نرم کرنے کیلئے کوئی بھی Moisturizer استعمال کریں۔

مسوڑھوں کی سوجن

(Gingivitis)

علامات: مسوڑھے زخمی ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون آنا، سوجن چہرے پر زخم، بچوں کو دست بھی لگ جاتے ہیں۔

وجوہات:

☆ دانتوں پر پیلے رنگ کی ایک تہہ بن جاتی ہے جس کو (Plaque) کہتے ہیں مسوڑھوں کی سوزش کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

☆ ہارمونز میں تبدیلی کی وجہ سے بھی مسوڑھوں میں سوزش ہو سکتی ہے جیسے حمل میں

☆ بیماری کی وجہ سے جیسے شوگر، کینسر، خون میں شوگر کی زیادتی کی وجہ سے ان بیماریوں سے بھی مسوڑھوں کی سوزش ہو سکتی ہے۔

☆ ادویات کی وجہ سے بھی سوزش ہو سکتی ہے۔

☆ سگریٹ نوشی اور دوسری نشہ آور چیزوں کے استعمال سے

☆ منہ کی صفائی نہ رکھنے کی وجہ سے ☆ موروثی کی بھی ہو سکتی ہے۔

علاج:

Listrine Mouth Wash لسٹرین ماؤتھ واش

اس سے دن میں 3 مرتبہ غرارے کریں اور منہ کو زیادہ سے زیادہ صاف رکھنے کی کوشش کریں

Tab. Caflam 75mg گولی کیفلام

1+1 صبح و شام

Tab. Camotrip fort گولی کایموٹرپ

1+1+1 صبح دوپہر شام

Tab. Flaygl 200mg گولی فلیجل

1+1+1 —— صبح دوپہر شام تین دن کھلائیں

نقرس

(Gout)

علامات:

عام طور پر پاؤں کے انگوٹھے میں شدید کا درد ہوتا ہے۔

☆ بخار ہو جاتا ہے درد کی جگہ سرخ اور متورم ہوتی ہے۔

☆ کپڑے کی رگڑ اور چھونے سے سخت تکلیف ہوتی ہے۔

☆ جوڑوں میں گٹھلیاں سی بن جاتی ہیں۔

☆ چلنے میں دشواری ہوتی ہے۔

☆ یہ درد چھوٹے چھوٹے جوڑوں، خاص طور پر انگلیوں کے پوروں اور پیر کی انگلیوں کے جوڑوں میں ہوتا ہے اور خاص طور پر انگوٹھے کے جوڑوں میں ہوتا ہے۔ عورتوں کی نسبت مردوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

☆ جوڑوں کو ٹھنڈا رکھنے کی کوشش کریں برف والے پانی کی پٹیاں کریں اور یہ عمل دن میں کئی بار کریں۔

☆ جوڑوں کو زیادہ سے زیادہ آرام دیں کم چلیں اور جتنا ہو سکے آرام کریں۔

☆ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں جتنا پانی زیادہ استعمال کریں گے اتنا زیادہ مفید ہوگا۔

☆ تیل میں بنی ہوئی چیزیں، زیادہ چکنائی والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

علاج:

Cap. Celbexx 200mg	کیپسول سیلیکس
1+1	صبح و شام

یا

گولی سنفلکس	Tab. Synflex 500mg
صبح وشام	1+1
گولی زائیلورک	Tab. Zyloric 300mg
ایک روزانہ	

اگر بخار ہوتو:

گولی پیناڈول	Tab. Panadol
صبح دوپہر شام	2+2+2

زخم بستری

(Bed Sores)

ایسے مریض جو کافی دنوں تک بستر پر لیٹے رہتے ہیں یا پلاسٹر وغیرہ چڑھانے سے بعض جگہ پر دوران خون رک کر زخم بن جاتے ہیں۔اس کو زخم بستری یا بیڈ سوز کہتے ہیں۔یہ زخم خاص طور پر کمزور مریضوں میں پیدا ہوتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

اگر پہلے سے احتیاط رکھی جائے تو زخم بننے کی نوبت ہی نہیں آتی۔اس لئے روزانہ مریض کے کپڑوں کو بدلنا اور صفائی کا خیال رکھنا، مریض کے جسم پر مالش کرنا روزانہ نہانا اور پانی اور پسینہ کو اچھی طرح خشک کر دینا چاہیے۔

اگر زخم بن جائیں تو:

مریض کی جگہ تبدیل کریں اور مریض کے نیچے ربڑ کے رنگ جن میں ہوا بھری ہوتی ہے رکھیں۔زخم کو روزانہ صاف کریں اور ڈیٹول سے صاف کریں اور پٹی کریں۔

☆ مریض کو خوراک اچھی کھلائیں تا کہ زخم جلد بھر جائیں۔

علاج:

Tab. Caflam 50mg	گولی کیفلام
1+1	صبح وشام
Tab. Synflex 500mg	گولی سنفلکس
1+1+1	صبح دو پہر شام
Tab. Tizorel 2mg	گولی ٹائی زورل
1+1	صبح وشام
Tab. Augumentin 625mg	گولی آگمینٹن

تین دن لگاتار دیں۔ صبح وشام **1+1**

تھکاوٹ

(Fatigue)

علامات: کمزوری، جسم میں طاقت کی کمی، مسلسل تھکا ہوا محسوس کرنا، کسی بھی کام پر توجہ نہ لگنا، کسی بھی کام کو شروع کرنے اور ختم کرنے میں دشواری، چکر آنا، کبھی کبھی بیہوش ہو جانا، چھاتی میں درد، کمر میں درد ٹانگوں اور جوڑوں میں درد، چلنے میں دشواری، بخار

احتیاطی تدابیر:

☆ اپنے سونے کی روٹین کو ٹھیک کریں رات کو جلدی سو جائیں اور صبح جلدی اٹھیں۔

☆ زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔ ☆ چائے، کافی کو ترک کریں۔

☆ سگریٹ نوشی کو بند کر دیں۔

☆ کولڈ ڈرنک کا استعمال کم کر دیں۔

علاج:

Tab. Azolam 0.25mg گولی ایزولام

1/2 + 1

یا

Tab. Axal 0.25mg گولی ایگزال

1+1 صبح و شام

Tab. Synflex 500mg گولی سنفلکس

1+1 صبح و شام

Tab. Osso-D گولی اوسو ڈی ایک روزانہ

اگر بخار ہو تو:

Tab. Panadol گولی پیناڈول

2+2+2 صبح دوپہر شام

کمزوری

(Weakness)

علامات: کمزوری، جسم میں طاقت کی کمی، مسلسل تھکاوٹ، کسی بھی کام میں توجہ نہ ہونا، کبھی بھی کام کو شروع کرنے اور ختم کرنے میں دشواری، چکر آنا کبھی کبھی بیہوش بھی ہو جانا، کمر، چھاتی اور ٹانگوں میں درد، چلنے میں دشواری، بخار

احتیاطی تدابیر:

☆ اپنے سونے کی روٹین ٹھیک کریں۔ رات کو جلدی سو جائیں اور صبح جلدی اٹھیں۔

☆ خوراک کو ٹھیک کریں، پروٹین والی چیزیں کھائیں، پھل کھائیں۔ جوس پئیں، گوشت کھائیں۔

☆ سگریٹ نوشی اور دوسری نشہ آور چیزیں بند کر دیں۔

☆ کولڈ ڈرنک کا استعمال کم کریں۔

☆ کافی اور چائے کا استعمال ترک کریں۔

علاج:

سیرپ ٹرائی میٹابول فورٹ

Syp. Trimetabol frot

صبح دوپہر شام 2+2+2

سیرپ وائیڈ ایلین۔ایم

Syp. Vidaylin - M

صبح دوپہر شام 2+2+2

گولی ایزولام

Tab. Azolam 0.25mg

1/2 + 1

اگر بخار ہو تو:

Tab. Panadol گولی پیناڈول

صبح دوپہر و شام 2+2+2

نسوں کا درد/ اعصابی درد

(Neuralgia)

علامات:

☆ بہت زیادہ چبھنے والی درد جو کہ سر کے درمیان سے شروع ہو کر پورے سر میں پھیل جاتی ہے۔

☆ درد جو کہ سر کے ایک یا دونوں طرف ہو سکتی ہے۔

☆ آنکھوں کے پیچھے درد

☆ روشنی سے سر میں درد

☆ گردن گھومانے سے بھی درد ہونا

علاج:

☆ گردن کو گرم رکھیں۔ ☆ پرسکون کمرے میں آرام کریں۔

☆ گردن پر مالش کریں۔

Tab. Synflex 500mg گولی سنفلکس

1+1 صبح وشام

Tab. Tizorel 2mg گولی ٹائی زورل

1+1 صبح وشام

Inj. Methycobal انجکشن میتھی کوبال

ایک دن چھوڑ کر ایک لگوائیں

Inj. Neurobion انجکشن نیوروبیان

ایک دن چھوڑ کر ایک لگوائیں

Tab. Neuromet 500mg گولی نیورومیٹ

1+1 صبح وشام

عرق النساء/ رینگن کا درد

(Sciatica)

علامات: یہ ایک سخت اذیت ناک درد ہے جو کولہے کی ہڈی سے شروع ہو کر ایڑھی تک جاتا ہے۔ پوری ٹانگ میں ایک جانب ہوتا ہے۔ شاذ ونادر ہی دونوں ٹانگوں میں ہوتا ہے۔ یہ درد ایک چوڑے پٹھے میں ہوتا ہے جو کمر کے پاس سے نکل کر ایڑھی تک جاتا ہے۔

جب مریض لیٹ جائے تو یہ درد کم ہو جاتی ہے۔ چلتے وقت اور کھڑے ہونے سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ پاؤں کا سن محسوس ہونا، چلتے وقت ٹانگوں میں کمزوری محسوس ہونا

وجوہات: کوئی چوٹ لگنا، ورزش میں زیادتی، درد والے پٹھے پر کسی رسولی کا دباؤ، کمر کے مہروں میں خرابی، ٹھنڈی جگہ پر بہت زیادہ بیٹھنا

علاج:

Tab. Brexin	گولی بریکسین
1+1	صبح وشام
Tab. Gabica 75mg	گولی گیبیکا
1+1	صبح وشام
Tab. Neuromet 500mg	گولی نیورومیٹ
1+1	صبح شام
Inj. Neurobion	انجکشن نیوروبیان
	ایک دن چھوڑ کر دس انجکشن لگوائیں

نوٹ: اس کا علاج بہت مشکل اور بہت لمبا ہے اور یہ مرض بہت مشکل سے ٹھیک ہوتا ہے۔

......☆......

بواسیر

(Piles, Haemorrhoids)

علامات:

☆ پاخانہ کرنے کے بعد خون آنا اور خون سرخ رنگ کا ہونا

☆ بہت زیادہ خارش ہونا

☆ سوجن اور درد اور بیٹھنے میں تکلیف ہونا

وجوہات:

☆ پاخانہ کیلئے بہت زیادہ دیر بیٹھنا ☆ بہت زیادہ دیر کھڑے رہنا

☆ موٹاپا ☆ قبض ☆ خوراک کا ٹھیک نہ ہونا

علاج:

G.T.N 0.2% Ointment مرہم جی ٹی این

دن میں 3 سے 4 مرتبہ پاخانے کے بعد لگائیں۔

Syp. Lilac سیرپ لائی لیک

صبح دوپہر شام 2+2+2

☆ پانی کو نیم گرم کر کے اس میں بیٹھیں اس سے کافی فائدہ ہوگا

☆ پانی کا استعمال زیادہ کریں اور قبض نہ ہونے دیں۔ صفائی کا خیال رکھیں۔

Tab. Caflam 75mg گولی کیفلام

صبح دوپہر شام 1+1+1

Tab. Daflon 500mg گولی ڈافلون

صبح وشام 1+1

اگر مسئلہ زیادہ ہو تو 3+3 کی خوراکیں 4 دن اور اس کے بعد 2+2 اگلے تین دن

☆ اسبغول کا چھلکا رات کو پانی یا دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔

برڈ فلو

(Bird Flu)

علامات: اس مرض میں ہلکا ہلکا بخار ہو جاتا ہے جو کہ بعض اوقات 103 فارن ہائیٹ تک بھی ہو سکتا ہے۔ سر درد اور عضلات میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ ناک بہنے لگتا ہے اور ناک سے ایک پتلا سا سفید مائع خارج ہوتا ہے۔ نزلہ زکام جیسی تمام علامات دیکھنے کو ملتی ہیں۔ ناک کی جھلی میں سوزش اور ورم کی وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ نیز سستی اور کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

علاج:

انہیلر ری لینزی روٹا ڈسک
Relenze Rotadisk Inhaler

دن میں 2 دفعہ ناک میں سے استعمال کریں۔ 5 دن تک

گولی مونٹی گیٹ
Tab. Montiget 10mg

ایک گولی رات کو سوتے وقت

گولی اینٹیال
Tab. Antial 10mg

صبح دوپہر شام
1+1

گولی پیناڈول
Tab. Panadol

صبح دوپہر شام
2+2+2

رات کو پیشاب کا نکل جانا

(Nocturnal Enuresis)

علامات: سوتے ہوئے پیشاب کا نکل جانا۔ بچے جب بڑے ہو جائیں تو یہ مسئلہ خود ہی کنٹرول ہو جاتا ہے اور اگر نہ ہو تو اس کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

علاج:

☆ رات کو سونے سے پہلے ٹھنڈی چیزیں اور پانی کم استعمال کریں۔

Tab. Octorin 0.1mg گولی اوکٹورن

1+1+1 صبح دوپہر شام

یا

Tab. Minirin 0.1mg گولی منی رن

1+1+1 صبح دوپہر شام

پیشاب کی نالی کی انفیکشن

(Urinary Tract Infection)

علامات:

☆ پیشاب کرتے وقت بہت زیادہ جلن ہونا

☆ باربار پیشاب آنا اور کرتے وقت بہت کم آنا

☆ درد اور پریشر محسوس ہونا

☆ بہت زیادہ تھکا ہوا محسوس ہونا، بخار اور سردی لگنا

علاج:

☆ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں اور پانی ابال کر استعمال کریں۔

Tab. Novidate 500mg گولی نوویڈیٹ

1+1 پانچ دن لگا تار دیں

Citro Soda Sachet ساشے سٹروسوڈا

دن میں 3 بار استعمال کریں۔

Tab. Caflam 50mg گولی کیفلام

1+1+1 صبح دوپہر شام

اگر اس سے آرام نہ آئے تو

Cap. Cefspan 400mg کیپسول سیف سپان

ایک روزانہ تین دن تک

Citro Soda Sachet ساشے سٹروسوڈا

دن میں تین مرتبہ استعمال کریں

Tab. Caflam 50mg گولی کیفلام

1+1+1 صبح دوپہر شام

یرقان

(Jaundice)

علامات:

پیشاب کی رنگت تبدیل ہوجاتی ہے۔تیل کی طرح زرد رنگ کا گاڑھا بھورا اور بعض اوقات سیاہی مائل پیشاب آتا ہے۔ پاخانہ خشک اور مٹیالے رنگ کا آتا ہے۔عموماً قبض رہتا ہے۔آنکھوں کی رنگت زرد، تالو خشک جسم پر خشکی اور کھجلی ہوتی ہے۔کبھی کبھی مریض کو ہر چیز زرد رنگ کی نظر آتی ہے۔مریض کمزور اور چڑچڑا مزاج ہوجاتا ہے۔قے متلی بھوک کی کمی اور پیٹ پھولنے کی بھی شکایت ہوتی ہے۔

وجوہات:

☆ ادویات کے استعمال سے بھی یرقان ہوسکتا ہے۔
☆ جسم میں بہت زیادہ خون کی کمی ہوجانے کی وجہ سے اور یہ کمی سرخ خلیوں کے زیادہ ٹوٹنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔
☆ بہت زیادہ شراب نوشی کی وجہ سے جگر صحیح سے کام نہیں کرتا اس کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔
☆ جگر کی بہت زیادہ سوزش کی وجہ سے

علاج:

Cap. Cefspan 400mg — کیپسول سیف سپان
ایک روزانہ پانچ دن تک

Inj. Decadron — انجکشن ڈیکاڈرون
ایک روزانہ پانچ دن تک

Tab. Centrum — گولی سینٹرم
ایک گولی روزانہ

گلوکوز پلائیں۔

اگر الٹی آئے تو:

گولی میکسولان Tab. Maxolon

صبح ودوپہر شام 1+1+1

اگر بخار ہو تو:

گولی پیناڈول Tab. Panadol

صبح دوپہر وشام 2+2+2

ہاتھ پاؤں میں جلن

(Burning Hand & Feet Syndrom)

علامات: ہاتھ اور پاؤں میں جلن ہونا، چھاتی میں اور جسم میں درد

وجوہات: اس کی وجہ زیادہ تر شوگر ہو سکتی ہے۔ شوگر کو کنٹرول کریں اور خوراک کو بہتر کریں۔

علاج:

Tab. Neuromet 500mg گولی نیرومیٹ

1+1 صبح و شام

Inj. Neuromet انجکشن نیرومیٹ

ایک دن چھوڑ کر ایک دن لگوائیں پانچ انجکشن

Tab. Tonoflex - P گولی ٹونوفلکس

1+1 صبح و شام

Cap. theracombex کیپسول تھیراکومبکس

ایک روزانہ

موٹاپہ
(Obesity)

وجوہات:

موٹاپے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں

☆ بہت زیادہ کھانا
☆ ورزش نہ کرنا
☆ کھانا کھا کے سو جانا
☆ چاول اور چکنائی والی چیزوں کا بہت زیادہ استعمال
☆ موٹاپا ایک موروثی بیماری بھی اور بعض اوقات زیادہ نہ کھانے کے باوجود بھی آپ موٹے ہو جاتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

☆ جب بھی کھانا کھائیں سلاد وغیرہ زیادہ سے زیادہ استعمال کریں تاکہ روٹی اور چاول وغیرہ کی جگہ آپ کا پیٹ ان چیزوں سے بھر جائے۔
☆ وہ کھانا کھائیں جس میں چکنائی کم ہو۔
☆ صرف اس وقت کھائیں جب آپ کو بھوک ہو۔ کم کھائیں پر وقفے وقفے سے کھاتے رہیں۔ ایک ساتھ زیادہ نہ کھائیں۔
☆ آئس کریم اور مٹھائی اور تمام میٹھی چیزوں کا استعمال بند کر دیں۔
☆ چینی استعمال نہ کریں۔
☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔
☆ بسکٹ کیک وغیرہ بند کر دیں۔
☆ مشروبات کا استعمال ترک کریں۔
☆ گوشت بغیر چربی والا استعمال کریں۔

☆ دودھ بغیر بلائی والا استعمال کریں۔

☆ فروٹ کا استعمال زیادہ کریں۔

☆ سبز چائے استعمال کریں یہ بھی وزن کم کرنے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

☆ سبزیوں میں آلو وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔

علاج:

Fibo Powder فائبو پاؤڈر

دو چائے کے چمچے دن میں 3 دفعہ پانی یا شربت میں ملا کر پئیں مگر پہلے حل ہونے دیں۔

Cap. Xenical 120mg کیپسول ایکسنی کال

صبح دوپہر شام 1+1+1

مثانے کا ورم

(Cystitis)

علامات:

بہت زیادہ پیشاب کی حاجت ہو مگر پیشاب کم آئے

☆ پیشاب کرتے ہوئے بہت زیادہ جلن اور درد

☆ پیشاب میں خون آنا

☆ قے اور متلی

☆ پیشاب میں بہت زیادہ بدبودار اور پیشاب کا رنگ تبدیل ہو جانا

☆ مثانے میں درد اور پھولا ہوا محسوس ہونا

☆

علاج:

گولی ٹونوفلکس

Tab. Tonoflex-P

صبح شام **1+1**

گولی نوویڈیٹ

Tab. Novidate 500mg

پانچ دن لگاتار دیں صبح شام **1+1**

ساشے سٹروسوڈا

Citrosoda Sachet

دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔

اگر پیشاب میں خون ہو تو:

کیپسول ٹرانزمن

Cap. Transamin 250mg

صبح دوپہر شام **1+1+1**

☆ اگر قے اور متلی محسوس ہو تو

گولی میکسولان

Tab. Maxolon

صبح دوپہر شام **1+1+1**

جلد کی سوزش

(Dermatitis)

علامات:

- ☆ جلد کا خشک ہو جانا اور اکڑنا شروع ہو جانا
- ☆ جلد پر سوزش
- ☆ جلد کا سرخ ہو جانا
- ☆ جلد کا کالا ہو جانا اور سخت ہو جانا
- ☆ آنکھوں ہاتھ چہرے پر سوزش
- ☆ بہت زیادہ خارش ہونا
- ☆ جلد کا بہت زیادہ خشک ہونے کی وجہ سے پھٹ جانا

وجوہات:

- ☆ بالوں کو کلر کرنے والے کیمیکل کا بہت زیادہ استعمال
- ☆ دھاتوں کا زیورات میں موجود ہونا جس سے الرجی ہو
- ☆ خوراک کا استعمال جس سے الرجی ہو
- ☆ پرفیوم اور دوسری کاسمیٹک کا استعمال جو کہ جلد کو نقصان دیں ان کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔
- ☆ ادویات کا استعمال جن سے الرجی ہو۔
- ☆ شیمپو کا استعمال جس سے پہلے الرجی ہو۔

علاج:

Tab. Zyrtec 10mg 1+1 گولی زائری ٹک

Lotion Lacticare - HC 1% w/v لیکٹی کیئر ایچ سی

دن میں 3 دفعہ متاثر جگہ پر لگائیں۔

Moisturizing Cream کریم مائسچرائزنگ

دن میں 3 دفعہ استعمال کریں۔

کمر کا ٹیڑھا ہو جانا

(Pott Disease)

علامات: اس مرض میں ریڑھ کی ہڈیاں مڑ کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں جس سے کمر جھک جاتی ہے کمر پر ابھار نکل آتا ہے۔

وجوہات: غذا کی خرابی، ناکافی غذا، عام جسمانی کمزوری، تازہ ہوا اور سورج کی روشنی کا نہ ملنا، وٹامن ڈی کی کمی، کیلشیم کی کمی اہم وجوہات میں سے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

☆ سب سے پہلے ضروری ہے ریڑھ کی حرکات کو روکا جائے اس کے لئے کمر پر پلاسٹر لگانا لازمی ہے۔

☆ دھوپ میں زیادہ بیٹھیں اور تیل سے مالش کریں۔

Tab. Osso - D — گولی اوسو۔ڈی

ایک گولی روزانہ تیس دن تک

Inj. Indrop-D — انجکشن اِن ڈراپ۔ڈی

15دن کے وقفے کے بعد دوسرا انجکشن لگوائیں اور اس کے بعد ایک ماہ کے بعد انجکشن لگائیں۔انجکشن کو آدھے گلاس پانی میں توڑ کر پیا بھی جا سکتا ہے۔

Tab. Centrum — گولی سینٹرم

ایک روزانہ

نوٹ: مکمل علاج کیلئے ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ اس کا مکمل علاج بہت لمبا ہے۔

گیسٹرو

(Gastro)

علامات:

- ☆ پیچش جو کہ 24 گھنٹوں میں کم از کم تین دفعہ ہوں۔
- ☆ پیچش جس میں خون بھی آسکتا ہے۔
- ☆ قے، متلی
- ☆ پیٹ میں درد اور پیچش کے بعد تھوڑا کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ بہت تیز بخار
- ☆ سر میں درد، چکر آنا، تھکاوٹ
- ☆ منہ کا خشک ہو جانا، بہت زیادہ کمزوری ہو جانا
- ☆ دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا، جسم میں پانی کی بہت زیادہ کمی ہو جانا

علاج:

- ☆ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں تا کہ جسم میں جو پانی کی کمی ہو گئی ہے اس کو پورا کیا جا سکے۔
- ☆ پانی ابال کر استعمال کریں اور پانی میں ORS ڈال کر استعمال کریں۔
- ☆ دہی میں اسبغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں۔

Tab. Novidate 500mg گولی نوویڈیٹ

1+1 صبح شام — تین دن استعمال کرائیں

Tab. Flagyl 400mg گولی فلیجل

1+1+1 صبح دوپہر شام — تین دن استعمال کرائیں

Cap. Imodium کیپسول ایموڈیم

2 کیپسول پہلی دفعہ اس کے بعد 1 کیپسول ہر پیچش کے بعد، ایک دن

میں 8 کیپسول سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

اگر قے آئے تو:

گولی میکسولان

صبح دوپہر شام

Tab. Maxolon
1+1+1

پیٹ کے درد کیلئے:

گولی نو-سپا

صبح دوپہر شام

Tab. No-Spa
1+1+1

یا

گولی بسکوپان

صبح دوپہر شام

Tab. Buscopan
1+1+1

گیسٹرو

(Gastro)

علامات:

☆ پیچش جو کہ 24 گھنٹوں میں کم از کم تین دفعہ ہوں۔
☆ پیچش جس میں خون بھی آ سکتا ہے۔
☆ قے، متلی
☆ پیٹ میں درد اور پیچش کے بعد تھوڑا کم ہو جاتا ہے۔
☆ بہت تیز بخار
☆ سر میں درد، چکر آنا، تھکاوٹ
☆ منہ کا خشک ہو جانا، بہت زیادہ کمزوری ہو جانا
☆ دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا، جسم میں پانی کی بہت زیادہ کمی ہو جانا

علاج:

☆ زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں تا کہ جسم میں جو پانی کی کمی ہو گئی ہے اس کو پورا کیا جا سکے۔
☆ پانی ابال کر استعمال کریں اور پانی میں ORS ڈال کر استعمال کریں۔
☆ دہی میں اسبغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں۔

گولی نوویڈیٹ — **Tab. Novidate 500mg**
تین دن استعمال کرائیں — صبح شام — **1+1**

گولی فلیجل — **Tab. Flagyl 400mg**
تین دن استعمال کرائیں — صبح دوپہر شام — **1+1+1**

کیپسول ایموڈیم — **Cap. Imodium**
2 کیپسول پہلی دفعہ اس کے بعد 1 کیپسول ہر پیچش کے بعد، ایک دن

میں 8 کیپسول سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

اگر قے آئے تو:

گولی میکسولان — **Tab. Maxolon**
صبح دوپہر شام — **1+1+1**

پیٹ کے درد کیلئے:

گولی نو-سپا — **Tab. No-Spa**
صبح دوپہر شام — **1+1+1**

یا

گولی بسکوپان — **Tab. Buscopan**
صبح دوپہر شام — **1+1+1**

ہیپاٹائٹس اے

(Hepatitis A)

علامات:

ہیپاٹائٹس وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے اوراس کی علامات وائرس کی منتقلی کے 10 سے 15 دن کے بعد نظر آنا شروع ہوتی ہیں۔زیادہ تر اس کی علامات 2 سے 4 ہفتوں کے دوران نظر آتی ہیں۔

☆ زیادہ تر لوگوں میں جو علامات نظر آتی ہیں ان میں بہت زیادہ تھکاوٹ، بھوک کا ختم ہوجانا، پٹھوں میں درد، قے اور متلی کی شکایت ہونا، بخار

☆ ہیپاٹائٹس کا وائرس سب سے زیادہ مریض کے جگر کو متاثر کرتا ہے اور وائرس کی منتقلی کے کچھ دنوں بعد جگر کے مسائل سامنے آنے لگتے ہیں جن میں:

☆ پیشاب کا رنگ گہرا ہو جانا ☆ جلد کا پیلا ہو جانا

☆ آنکھ کا پیلا ہو جانا ☆ معدے میں درد

☆ جلد پر خارش

☆ اگر کسی بچے کو ہیپاٹائٹس ہوگیا ہے تو اس میں جو علامات نظر آسکتی ہیں ان میں:

☆ کھانسی ☆ گلا خراب اور ☆ فلو کی علامات نظر آتی ہیں۔

وجوہات:

ہیپاٹائٹس کا وائرس انسانی جسم میں وائرس سے متاثرہ چیز کی تھوڑی سی مقدار لینے سے بھی منتقل ہوجاتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کا وائرس جگر کو متاثر کرتا ہے اور جگر کی سوزش کر دیتا ہے۔جگر کی سوزش جگر کو اس کے کام کرنے سے روک دیتی ہے اور مریض میں ہیپاٹائٹس کی علامات نظر آنا شروع ہوجاتی ہیں۔

ہیپاٹائٹس کا وائرس انسانی جسم میں مندرجہ ذیل طریقوں سے منتقل ہوتا ہے۔

☆ کھانا کھانے سے جو کہ اس شخص نے پکڑا ہو جس کے جسم پر وائرس ہو اور اس نے

واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ نہ دھوئے ہوں۔

آلودہ پانی پینے سے

☆ مچھلی کھانے سے جو کہ آلودہ پانی سے آئی ہو جس میں وائرس ہو

☆ اس شخص کے بہت قریب ہو جانا جو کہ ہیپاٹائٹس سے متاثر ہو چکا ہے اس میں

☆ ہیپاٹائٹس کی علامات نظر نہ آتی ہوں۔

کسی کے ساتھ مباشرت کرنے سے جس میں وائرس پہلے سے موجود ہو۔

☆

وائرس کی منتقلی کیسے ہوتی ہے؟

آپ خطرے میں ہیں اگر آپ نے:

☆ اس جگہ منتقل ہوئے یا کام کیا جہاں ہیپاٹائٹس اے ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہو۔

☆ بچوں کو اٹھایا ہو جن کو ہیپاٹائٹس اے ہو۔

☆ اگر آپ کو ایڈز ہے۔

☆ اگر آپ کے خون میں جمنے کے عمل میں مسئلہ ہے جس بیماری کو ہیموفیلیا کہتے ہیں

☆ استعمال شدہ سرنج کو دوبارہ استعمال کرنا

☆ کسی دوسرے شخص کے ساتھ رہنا جس کو پہلے سے ہیپاٹائٹس ہو

☆ مباشرت کرنے سے جس کو پہلے سے ہیپاٹائٹس اے ہو۔

علاج:

ہیپاٹائٹس اے کا کوئی مخصوص علاج نہیں ہے جسم خود ہی ہیپاٹائٹس اے کے وائرس کو جسم سے نکال دیتا ہے۔

مندرجہ ذیل کام کرنے سے اس سے جلدی سے جان چھڑائی جا سکتی ہے۔

☆ مریض زیادہ سے زیادہ آرام کرے۔ اس بیماری میں مریض بہت تھکاوٹ اور جسم میں میں درد محسوس کرتا ہے۔

☆ متلی کی وجہ سے کھانے میں بہت دشواری ہوتی ہے اس لئے ایک ساتھ زیادہ

کھانے کی بجائے تھوڑا تھوڑا کھاتے رہیں۔ جوس پئیں۔ اس سے جسم میں توانائی آتی ہے۔

☆ جگر کو آرام دیں، گرم دوائیوں سے پرہیز کریں۔

☆ شراب نوشی ترک کریں اور سگریٹ نوشی بھی کم کردیں۔

نوٹ: ہیپاٹائٹس اے کی ویکسین موجود ہے اس لئے اس کا مکمل کورس کروالینا چاہیے جس سے اس مرض کے ہونے سے پہلے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

طرزِ زندگی میں تبدیلیاں:

مندرجہ ذیل تبدیلیاں کرنے سے آپ ہیپاٹائٹس اے کی منتقلی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆ اگر کسی کو ہیپاٹائٹس اے ہے تو اس سے مباشرت کرنے سے پرہیز کریں۔

☆ واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

☆ اگر آپ کو ہیپاٹائٹس ہے تو دوسروں کیلئے کھانا مت بنائیں۔

☆ خون کی منتقلی کے دوران پہلے خون کے ٹیسٹ کروائیں۔

☆ استعمال شدہ سرنج استعمال نہ کریں۔

☆ کسی کا استعمال شدہ ٹوتھ برش اور سیفٹی استعمال نہ کریں۔

......☆......

ہیپاٹائٹس بی

(Hepatitis B)

ہیپاٹائٹس بی جگر کی سوزش کو کہتے ہیں جو کہ ہیپاٹائٹس بی وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔یہ زیادہ تر بڑی عمر کے لوگوں میں ہوتا ہے۔بچوں میں ہونے کے مواقع کم ہوتے ہیں۔

علامات: ہیپاٹائٹس بی کی علامات کچھ ماہ سے سالوں میں بھی نظر آسکتی ہیں جن میں سے:

- ☆ پیشاب کا رنگ گہرا ہو جانا
- ☆ جوڑوں میں درد
- ☆ بھوک کا ختم ہو جانا
- ☆ بخار
- ☆ پیٹ میں درد
- ☆ کمزوری
- ☆ جلد اور آنکھوں کا پیلا ہو جانا

وائرس کی منتقلی کیسے ہوتی ہے؟

یہ وائرس خون، تھوک اور دوسرے جسم کے مواد جس میں وائرس موجود ہو سے منتقل ہوتا ہے۔اس کی علامات وائرس کی منتقلی کے کئی دنوں بعد بھی نظر نہیں آتی۔

ممکن طریقے جن سے وائرس منتقل ہو سکتا ہے:

- ☆ ماں سے بچے میں پیدائش کے دوران منتقل ہو سکتا ہے۔
- ☆ خون نکالتے وقت آلودہ سرنج سے منتقل ہو سکتا ہے۔
- ☆ کسی شخص سے بہت قریبی میل جول جس کو ہیپاٹائٹس بی ہو۔
- ☆ مباشرت سے جس کو پہلے سے ہیپاٹائٹس ہو۔
- ☆ متاثرہ ٹوتھ برش اور سیفٹی کے استعمال سے بھی منتقل ہو جاتا ہے۔

کون خطرے میں ہے؟

☆ وہ لوگ جو ایک سے زیادہ لوگوں سے مباشرت کرتے ہیں۔
☆ وہ لوگ جن کو جگر کی بہت پرانی بیماری ہے۔
☆ وہ لوگ جن کو گردے کی بیماری ہو۔
☆ 60 سال سے زیادہ عمر کے بزرگ جن کو شوگر بھی ہو۔
☆ وہ لوگ جو کہ دوسرے ممالک میں سفر کرتے ہیں جہاں ہیپاٹائٹس ہونے کے مواقع زیادہ ہوں۔

اس کی تشخیص کیسے ہو سکتی ہے؟

ہیپاٹائٹس بی کی تشخیص ڈاکٹر ٹیسٹ کروا کے کرتا ہے۔ کن لوگوں کے ٹیسٹ ہونے چاہئیں۔

☆ وہ شخص جو کہ کسی شخص کے ساتھ رہا ہو جس کو ہیپاٹائٹس بی ہو۔
☆ کسی دوسرے ملک یا شہر منتقلی جہاں ہیپاٹائٹس بی ہونے کے مواقع زیادہ ہوں۔
☆ جیل میں رہا ہو۔
☆ نشہ کرتا ہے۔
☆ خون کی منتقلی ہوئی ہو۔
☆ وہ شخص جس کو ایڈز ہو۔

ہیپاٹائٹس سے ہونیوالے دوسرے مسائل:

اگر کسی شخص کو ہیپاٹائٹس بی ہو اور وہ اس کا بروقت علاج نہ کرے تو اس سے جو مسائل پیدا ہو سکتے ہیں ان میں:

☆ جگر کی بہت زیادہ سوزش اور جگر کا کام کرنا چھوڑ جانا
☆ گردے کا کینسر
☆ گردے کا کام کرنا چھوڑ جانا
☆ جگر کا کینسر

اگر کوئی مریض ہیپاٹائٹس بی کا علاج نہیں کرواتا تو اس کو ہیپاٹائٹس ڈی ہونے کے مواقع بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔

علاج:

ہیپاٹائٹس بی کی ویکسین موجود ہے اس لئے اس بیماری سے ہونے سے پہلے ہی ویکسین لگوا لینی چاہیے تاکہ اس بیماری سے جان چھڑائی جا سکے۔

اگر ہیپاٹائٹس بی ہو جاتا ہے تو شروع میں اس کے علاج کی ضرورت پیش نہیں آتی اور جسم خود ہی اس کو ٹھیک کر لیتا ہے اگر ایسا نہیں ہوتا تو اس کا علاج ضروری ہے۔ یہ ایک پیچیدہ بیماری ہے اس لئے اس کے علاج کیلئے ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

ہیپاٹائٹس بی کے وائرس سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

ہیپاٹائٹس بی سے بچنے کا سب سے بہترین طریقہ اس کی ویکسین لگوانا چاہیے۔

☆ خون کی منتقلی کے دوران خون کا پہلے ٹیسٹ کروائیں۔

☆ استعمال شدہ سرنج استعمال نہ کریں۔

☆ کسی کا استعمال شدہ ٹوتھ برش اور سیفٹی استعمال نہ کریں۔

☆ ایسے شخص سے مباشرت سے گریز کریں جس کو ہیپاٹائٹس بی ہو۔

☆ جس کو ہیپاٹائٹس بی ہو اس کو کھانا نہ بنانے دیں۔

☆ جس کو ہیپاٹائٹس بی ہو اس کے برتن کپڑے وغیرہ دوسروں سے علیحدہ کر دیں۔

☆

ہیپاٹائٹس سی

(Hepatitis C)

علامات: بہت سے لوگ ہیپاٹائٹس سی ہونے کے بعد اس کی علامات سے باخبر ہوتے اور ان کو اس وقت پتا چلتا ہے جب جگر بہت زیادہ خراب ہو چکا ہوتا ہے۔

ابتدائی علامات:

ہیپاٹائٹس سی کی علامات عام طور پر پہلے ماہ میں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں ان علامات میں:

☆ تیز بخار جو کہ 100F تک ہوتا ہے۔

☆ تھکاوٹ

☆ بھوک کا ختم ہو جانا

☆ پیٹ میں درد

☆ کمزوری

☆ جلد اور آنکھوں کا پیلا ہو جانا، اس کو یرقان کہتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کا جسم اس وائرس کو ختم کر دیتا ہے اور اس کی علامات بھی خود بخود ختم ہو جاتی ہیں اور دوسرے لوگوں میں جن میں یہ وائرس ختم نہیں ہوتا ان میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

بعد کی علامات:

ابتدائی علامات کو بہت سے لوگ نظر انداز کر دیتے ہیں جس سے مسئلہ اور زیادہ ہو جاتا ہے اور بعد میں جو علامات سامنے آتی ہیں ان میں

☆ ہر وقت تھکا ہوا محسوس کرنا

☆ جوڑوں اور پٹھوں میں درد رہنا

☆ بیمار محسوس کرنا

☆ کسی بھی چیز پر دھیان نہ دے پانا اور چیزیں بھولنے لگ جانا

☆ پریشانی

☆ جسم پر خارش

☆ پیٹ میں درد

اگر ان علامات کو بھی نظر انداز کیا جائے تو جگر تباہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور جگر کی سوزش بہت زیادہ ہو جاتی ہے اور جگر کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور اس وقت جو علامات سامنے آتی ہیں ان میں:

☆ یرقان

☆ خون کی الٹی آنا

☆ کالے رنگ کا پخانہ آنا

☆ چھاتی اور ٹانگوں میں پانی پڑ جانا

وائرس کیسے منتقل ہوتا ہے؟

وائرس خون کی منتقلی سے ہوتا ہے جس میں پہلے سے وائرس موجود ہو اور یہ خون کن کن طریقوں سے منتقل ہوتا ہے ان میں:

☆ مشترکہ ادویات اور سرنج کے استعمال سے

☆ مباشرت کرنا اس شخص سے جن کو پہلے سے ہیپاٹائٹس سی ہو

☆ ماں سے بچے میں پیدائش کے دوران منتقلی

اس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

اس کی تشخیص خون کے ٹیسٹ سے ہوتی ہے اور کن لوگوں کو ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

☆ وہ شخص جو کہ کسی شخص کے ساتھ رہا ہو جس کو ہیپاٹائٹس ہو

☆ کسی دوسرے ملک یا شہر منتقلی جہاں ہیپاٹائٹس سی کی منتقلی کے مواقع زیادہ ہوں۔

☆ خون کی منتقلی ہوئی ہو۔

☆ جس کا جگر خراب ہو۔

☆ جس کے گردے خراب ہوں۔

☆ وہ شخص جس کو ایڈز ہو۔

ہیپاٹائٹس سی سے ہونے والی پیچیدگیاں:

اگر اس کا علاج بروقت نہ کیا جائے تو 75 سے 85 فیصد لوگ جن مسائل کا شکار ہوتے ہیں ان میں:

☆ جگر کا کینسر

☆ جگر کا کام کرنا بند کرنا

☆ جگر کی سوزش

☆ گردے کا کینسر

☆ گردے کا کام کرنا بند کرنا

ان میں سے اگر کوئی بھی مسئلہ ہوتا ہے تو اس کے علاج جگر کی تبدیلی کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

علاج:

کچھ وقت پہلے تک اس کا علاج بہت زیادہ مشکل تھا پر اب ایسی ادویات آ چکی ہیں جن سے ہیپاٹائٹس سی کا وائرس مکمل طور پر جسم سے ختم ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس کا علاج جلد شروع کیا جائے۔

ہیپاٹائٹس سی کی ادویات کے اثرات:

اس کے علاج کیلئے جو ادویات استعمال ہوتی ہیں ان کے جو اثرات سامنے آتے ہیں ان میں:

☆ فلو کی طرح کی علامات ☆ تھکاوٹ

☆ بالوں کا گر جانا ☆ خون کا کم ہو جانا

☆ پریشانی ☆ گھبراہٹ

☆ سوچنے میں دشواری

اسکے وائرس سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

ہیپاٹائٹس سی کی کوئی ویکسین میسر نہیں ہے وائرس کی منتقلی سے بچنے کیلئے جو اقدام کئے جا سکتے ہیں ان میں:

☆ مباشرت سے پرہیز کریں جس کو پہلے سے ہیپاٹائٹس سی ہو

☆ اپنی ذاتی چیزیں کسی کو نہ دیں جن میں ٹوتھ برش، بیلنٹی وغیرہ شامل ہو۔

☆ استعمال شدہ سرنج کے استعمال سے گریز کریں۔

☆ جسم پر کوئی نقش نہ بنوائیں کیونکہ ان کے آلات میں بھی وائرس ہو سکتا ہے۔

☆ اگر آپ کو پہلے سے ہیپاٹائٹس ہے تو کسی کو خون مت دیں

طرز زندگی میں تبدیلیاں:

اگر آپ کو ہیپاٹائٹس سی ہو چکا ہے تو مندرجہ ذیل کام کرنے سے بہتر زندگی گزار سکتے ہیں اور صحت مند رہ سکتے ہیں۔

☆ اگر شراب نوشی کرتے ہیں تو ترک کر دیں۔

☆ اگر سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو ترک کر دیں۔

☆ ان ادویات کا استعمال نہ کریں جو جگر کو متاثر کرتی ہیں۔

☆ کسی کو خون مت دیں۔

☆ کوئی بھی نشہ کرتے ہیں تو ترک کر دیں۔

☆ مباشرت سے پرہیز کریں۔

☆ جوس یخنی اور خوراک کو بہتر کریں۔

☆ مرچ مصالحے والی اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

☆ ٹھنڈی چیزوں کا استعمال زیادہ کریں۔

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔

☆ اگر مباشرت کرنی ہے تو کنڈوم کا استعمال کریں۔

شوگر، ذیابیطیس

(Diabetes)

شوگر ایک ایسی بیماری ہے جس سے خون میں گلوکوز زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کی دو وجوہات ہیں ایک جسم میں انسولین جو کہ گلوکوز کو خون میں کم کرتی ہے بننا بند ہو جاتی ہے اور دوسری وجہ میں بنتی تو ہے پر اپنا اثر نہیں دیکھا سکتی ہے۔ دونوں وجوہات میں مریض کو بہت زیادہ پیشاب آتا ہے جس کی وجہ سے بہت پیاس لگتی ہے اور بھوک بھی لگتی ہے۔

شوگر کی اقسام:

1- اس کی پہلی قسم میں جسم میں انسولین نہیں بنتی۔ اس قسم میں مریض کو انسولین باہر سے دینی پڑتی ہے پہلی قسم 40 سال کی عمر کے بعد ہوتی ہے۔ بہت کم ہوتا ہے کہ بچوں اور جوانوں میں ہو۔ تمام اقسام میں پہلی قسم کے ہونے کے مواقع 10 فیصد ہیں۔

اس قسم میں مریض کو تا عمر انسولین کے انجکشن دینے پڑتے ہیں۔

2- دوسرے قسم میں جسم میں انسولین تو پیدا ہوتی ہے پر اس کی مقدار کم ہوتی ہے یا اثر نہیں ہوتا۔ 90 فیصد لوگوں کو دوسری قسم کی شوگر ہوتی ہے۔

کچھ لوگ اس دوسری قسم کو اپنا وزن کم کر کے کنٹرول کر لیتے ہیں۔ اور یہ وزن کم متوازن خوراک استعمال کر کے باقاعدگی سے ورزش کر کے اور خون میں گلوکوز کی مقدار کو کنٹرول کر کے کرتے ہیں۔ یہ دوسری قسم صرف خوراک سے نہیں کنٹرول ہوتی آخر کار مریض کو انسولین لینی پڑتی ہے اور یہ انسولین یا تو انجکشن کی شکل میں یا گولیوں کی صورت میں اس کی مقدار کو جسم میں بڑھانا پڑتا ہے۔

موٹے لوگوں میں شوگر کی دوسری قسم ہونے کو مواقع زیادہ ہوتے ہیں بانسبت ان لوگوں کے جن کا وزن کم ہو۔ کیونکہ موٹے لوگوں میں ایسے بہت سے کیمیائی مادے خارج ہوتے ہیں جو کہ دل کی بیماریوں اور شوگر کا باعث بنتے ہیں۔

اگر آپ روزانہ ایک بوتل پیتے ہیں تو آپکو شوگر کی دوسری قسم ہونے کے

مواقع 22 فیصد تک زیادہ ہو جاتے ہیں۔

3- یہ قسم حمل میں عورتوں کو ہوتی ہے۔ کچھ عورتوں میں دوران حمل خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے مقابلے میں انسولین کی مقدار اتنی نہیں ہوتی۔

زیادہ تر عورتوں میں شوگر باقاعدگی سے ورزش کرنے سے اور متوازن خوراک کھانے سے کنٹرول ہو جاتی ہے۔ 10 سے 20 فیصد عورتوں کی شوگر خوراک اور ورزش سے کنٹرول نہیں ہوتی اور ادویات سے کنٹرول کرنی پڑتی ہے۔ اگر شوگر کو حمل کے دوران کنٹرول نہ کیا جائے تو بچے کی پیدائش میں بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

علامات:

☆ بہت زیادہ پیشاب آنا جس کی وجہ سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور پیاس بھی بہت زیادہ لگتی ہے۔

☆ انسولین صحیح سے اپنا عمل نہیں کر سکتی جس کی وجہ سے جسم کو توانائی سے نہیں ملتی اور بھوک زیادہ لگتی ہے۔

☆ بہت زیادہ کھانے کی وجہ سے وزن میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔

☆ شوگر کی پہلی قسم کی وجہ سے جسم میں توانائی کی کمی ہو جاتی ہے اور جسم کی چربی استعمال ہونے کی وجہ سے وزن میں کمی ہو جاتی ہے۔

☆ تھکاوٹ بہت زیادہ ہوتی ہے اور پورے جسم میں درد ہوتی ہے۔

☆ ٹھیک سے نظر آنا بند ہو جاتا ہے۔

☆ خون میں گلوکوز بہت زیادہ ہونے کی وجہ سے زخم جلدی نہیں بھرتے

☆ جسم کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دوسری بیماریاں ہونے کے مواقع زیادہ ہو جاتے ہیں۔

☆ جلد پر خارش ہوتی ہے۔

☆ مسوڑھے سرخ اور ان پر سوزش ہو جاتی ہے۔

☆ ہاتھوں اور پاؤں میں سوئیاں چبھتی ہیں پاؤں سن ہو جاتے ہیں۔

شوگر کی وجہ سے ہونیوالی پیچیدگیاں:

اگر شوگر کو کنٹرول نہ کیا جائے تو اس سے بہت سی پیچیدگیاں سامنے آتی ہیں:

☆ نظر کا کمزور ہونا، سفید موتیا، کالا موتیا

☆ پاؤں پر زخم اور زخم نہ بھرنے کی وجہ سے پیچیدگیاں اور زیادہ بڑھ جاتی ہیں اور پاؤں کاٹنے تک کی نوبت آجاتی ہے۔

☆ شوگر کے مریض جلد کی بیماریوں میں دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

☆ دل کی بیماریاں ہونے کے مواقع بہت زیادہ ہوجاتے ہیں۔

☆ دل کا دورہ اور بلڈ پریشر کی بیماری بھی ہوسکتی ہے۔

☆ دماغ کی بیماریاں، ٹینشن، پریشانی بھی ہوسکتی ہے۔

☆ سننے کی طاقت بھی کم ہونا شروع ہوجاتی ہے اور صحیح سے سنائی نہیں دیتا

☆ مسوڑھوں کی بیماریاں زیادہ ہونے لگ جاتی ہیں۔

☆ معدہ خراب رہتا ہے۔

☆ زیادہ بلڈ پریشر کی وجہ سے گردے کام کرنا بند کردیتے ہے۔

☆ بلڈ پریشر خون میں کولیسٹرول اور گلوکوز زیادہ ہونے کی وجہ سے دل کا دورہ بھی ہوسکتا ہے۔

☆ جسم میں انفکشن ہونے کے مواقع بہت زیادہ ہوجاتے ہیں

☆ زخم ٹھیک نہیں ہوتے

طرز زندگی اور خوراک میں تبدیلیاں:

☆ کھانا باقاعدگی سے کھائیں۔ کھانا کھانے میں دیر نہ کریں اور اگر کام پر یا سفر پر جانا ہے تو کھانا ساتھ لے کے جائیں۔

☆ سبزیاں اور فروٹ زیادہ کھائیں۔ ان چیزوں سے پرہیز کریں جس سے خون میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے اور نمک بھی کم سے کم استعمال کریں تاکہ بلڈ پریشر

کنٹرول میں رہے۔

☆ دالیں زیادہ استعمال کریں ان سے طاقت ملتی ہے۔

☆ گھی استعمال نہ کریں اسکی جگہ تیل استعمال کریں اور تیل بھی کولیسٹرول فری استعمال کریں۔

☆ مچھلی اور مرغی وغیرہ میں تیل کم سے کم استعمال کریں۔

☆ گوشت اور مرغی وغیرہ میں چربی اتار دیں اور ان کا استعمال مت کریں

☆ مچھلی ایک ہفتے میں کم از کم دو دفعہ کھائیں پر تیل کا خیال رکھیں۔

☆ دودھ ابال کر اور بالائی کے بغیر استعمال کریں، ڈیری کی چیزیں جیسے پنیر، مکھن اور کریم وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔

☆ بوتل شوگر فری استعمال کریں اور چائے میں چینی کی جگہ شوگر فری گولیاں استعمال کریں۔ مٹھائی اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔

☆ شراب نوشی اور سگریٹ نوشی کو ترک کردیں۔

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں اور زیادہ سے زیادہ چلیں اس سے شوگر کنٹرول کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

☆ شوگر باقاعدگی سے چیک کریں اور اس کو کنٹرول رکھیں۔

☆ کولیسٹرول کی مقدار کو بھی باقاعدگی سے چیک کریں۔

☆ بعض اوقات جسم میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ حد تک کم ہوجاتی ہے جو کہ خطرناک ہے اس صورت میں چکر آنے لگتے ہیں اور ہاتھ پاؤں کانپنا شروع ہوجاتے ہیں اس حالت میں مریض کو چینی دیں چینی سے بنی ہوئی چیزیں کھلائیں تاکہ اس کی گلوکوز کی مقدار زیادہ ہوسکے۔

☆ گلوکوز پانی میں ملا کر پلائیں یا

ساشے بنموسول **Benmosol Sachet**

ایک ساشے پانی میں ملا کر پلائیں۔

ٹی بی

(T-B, Tuberculosis)

علامات:

- ☆ بہت زیادہ کھانسی جو کہ 3 ہفتے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک رہے۔
- ☆ کھانسی کے ساتھ خون آنا
- ☆ مسلسل بخار رہتا پر بہت زیادہ نہ ہو۔
- ☆ رات کو پسینہ آنا
- ☆ اچانک سے وزن میں کمی
- ☆ چھاتی میں درد
- ☆ تھکاوٹ

ٹی بی کس طرح پھیلتی ہے؟

ٹی بی کسی کو ہاتھ ملانے سے، کسی کے ساتھ کھانا کھانے سے، مشروب پینے سے، ایک ہی بستر پر سونے سے منتقل نہیں ہوتی۔ ٹی بی اس ہوا میں سانس لینے سے منتقل ہوتی ہے جس ہوا میں ٹی بی کا بیکٹیریا موجود ہو اور ہوا میں یہ کھانسے چھینکنے اور چھینے سے منتقل ہوتا ہے۔ یہ جرثومہ ہوا میں کئی گھنٹے تک رہ سکتا ہے اور ہو سکتا ہے یہ اس وقت منتقل ہو جب وہ مریض کمرے میں نہ ہو۔

کن چیزوں سے خطرہ بڑھ سکتا ہے؟

آپ کو ٹی بی ہو سکتی ہے اگر:

- ☆ اگر آپ ٹی بی سے متاثرہ مریض کے ساتھ بہت زیادہ وقت گزارتے ہیں۔
- ☆ آپ نے اس شہر یا ملک جانا ہو یا منتقل ہونا ہو جہاں ٹی بی ہونے کے مواقع زیادہ ہوں۔
- ☆ اس جگہ کام کرنا جہاں ٹی بی کے مریض ہوں یا ٹی بی ہونے کا خطرہ زیادہ ہو۔
- ☆ آپ ڈاکٹر ہیں یا ہسپتال میں کام کرتے ہیں جہاں ٹی بی کے مریض زیادہ ہوں

ٹی بی ہونے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں؟

- ☆ اگر آپ کو ایڈز ہے۔
- ☆ اگر آپ بچے ہیں اور عمر 5 سال سے زیادہ ہے۔
- ☆ اگر آپ کو پچھلے 2 سال میں ٹی بی ہو چکی ہے۔
- ☆ اگر آپ شراب پیتے ہیں یا سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔
- ☆ اگر آپ نے ماضی میں ٹی بی کا علاج باقاعدگی سے پورا نہیں کیا۔

ٹی بی سے کیا بچا جا سکتا ہے؟

- ☆ لوگوں کو تعلیم دیں کہ کیسے آلات اور برتن وغیرہ کو صاف کرنا ہے۔
- ☆ ایسے لوگوں سے زیادہ میل جول سے اجتناب کریں جن کو پہلے سے ٹی بی ہو
- ☆ کمرے میں ہوا کے اخراج کا انتظام کریں۔
- ☆ منہ کو ماسک سے ڈھانپ کر رکھیں۔

دوسروں کو ٹی بی سے کیسا بچائیں؟

اگر آپ ٹی بی کے مرض میں مبتلا ہیں تو کوشش کریں زیادہ سے زیادہ گھر رہیں اور لوگوں سے کم سے کم میل جول رکھیں اور جب علاج مکمل ہو جائے تو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق اپنے روزمرہ کے کام شروع کر دیں۔

علاج:

ٹی بی کا علاج 6 ماہ مکمل ہوتا ہے اس لئے جب ایک دفعہ علاج شروع کر لیں تو اس کو مکمل کریں اور مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

- ☆ دوائی روزانہ ایک ہی وقت پر لیں۔
- ☆ کیلنڈر پر روزانہ کی دوائی کا اندراج کریں اور اس چیز کا خیال رکھیں کہ آپ روزانہ دوائی لے رہیں ہیں۔
- ☆ کسی قریبی کو کہیں کہ آپ کو دوائی کا یاد دلائیں۔
- ☆ اپنی دوائی کا حساب رکھیں۔

ریبیز

(Rabies)

ریبیز کیا ہے؟

ریبیز وائرس کی وجہ سے پھیلنے والی انفیکشن ہے اور اس کے وائرس کے جسم میں منتقل ہونے کے بعد موت واقع ہو جاتی ہے۔ وائرس کے پھیلنے کی 99 فیصد وجہ کتے کے کاٹنے کی وجہ سے وائرس کی منتقلی ہوتی ہے۔ ریبیز بلی چگادڑ کے کاٹنے سے بھی پھیل سکتا ہے۔ یہ ایک جسم سے دوسرے جسم میں کاٹنے، رگڑ لگنے یا تھوک سے بھی پھیل سکتا ہے۔

علامات:

☆ ریبیز کے وائرس کی جسم میں منتقلی کے بعد علامات عام طور پر 3 ماہ کے دوران لیکن ایک ہفتے سے ایک سال کے دوران ظاہر ہو سکتی ہیں۔

☆ شروع میں ریبیز کی جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان میں بخار کے ساتھ جسم میں درد، جسم میں کاٹنے چبھنا، زخم کے ارد گرد بہت زیادہ جلن اور جب وائرس دماغ میں داخل ہوتا ہے تو دماغ کی سوزش اس قدر ہو جاتی ہے جو کہ جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

☆ کچھ لوگوں کو اس بیماری میں پانی سے ڈر لگتا ہے۔ کچھ لوگ تازہ ہوا سے ڈرتے ہیں اور آخر کار دل کے کام بند کرنے کی وجہ سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

☆ کچھ لوگوں کے جسم کے پٹھے اکڑنا شروع ہو جاتے ہیں جو کہ زخم کی جگہ سے اکڑنا شروع ہوتے ہیں اور آخر کار موت واقع ہو جاتی ہے۔

تشخیص:

ریبیز کے وائرس کی تشخیص کا کوئی ٹیسٹ نہیں ہے اس کا علم تب ہی ہوتا ہے جب اس کی علامات سامنے آنا شروع ہوتی ہیں۔

ریبیز وائرس کی منتقلی:

ریبیز کے وائرس کی منتقلی پالتو جانور جس میں ریبیز کا وائرس موجود ہو کے کاٹنے یا رگڑ سے پھیلتا ہے۔ ریبیز کے وائرس کی منتقلی اگر کسی شخص یا جانور جس میں ریبیز کا وائرس موجود ہو کے تھوک سے بھی پھیلتا ہے۔

ریبیز وائرس کی منتقلی کے بعد؟

☆ اگر کسی انسان کو جانور کاٹ لے جس میں ریبیز وائرس موجود ہو تو اس کو فوراً ریبیز کی ویکسین لگوانی چاہیے تاکہ وائرس کو دماغ تک پہنچنے سے روکا جائے۔

☆ زخم کو بہت زیادہ دھوئیں اور زخم پر کریم اور پائیوڈین لگائیں اور ڈیٹال سے صاف کریں۔

☆ ریبیز وائرس کی منتقلی کے بعد بروقت ویکسین انسان کو ریبیز کی علامات ظاہر ہونے سے بچا سکتی ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

☆ ریبیز کا علاج صرف ویکسین کے ذریعے ہو سکتا ہے اور سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اپنے پالتو جانور کی ویکسین کروالیں۔

☆ وہ لوگ جو کسی لیبارٹری یا ایسی جگہ کام کرتے ہیں جہاں ریبیز وائرس کی منتقلی کے مواقع زیادہ ہوں ان کو ویکسین لگوانی چاہیے تاکہ اس کے وائرس کی منتقلی کا اثر ہی نہ ہو۔

علاج:

ریبیز کا علاج صرف ویکسین ہے۔ اور کسی بھی جانور یا کتے کے کاٹنے پر اپنے قریبی ہسپتال سے رجوع کریں۔ اگر کاٹنے کے ایک ہفتہ میں ویکسین نہ لگے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

---☆---

تشنج

(Tetanus)

تشنج کیا ہے؟

تشنج انفیکشن ہے جو کہ بیکٹیریا کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ اس میں انسان کا پورا جسم اکڑ جاتا ہے۔ سب سے پہلے منہ کا جبڑا اکڑتا ہے اور اس کے بعد پورا جسم اکڑ جاتا ہے۔ جسم میں اکڑاؤ 3 سے 4 منٹ تک جاری رہتا ہے اور یہ 3 سے 4 ہفتے تک جاری رہتا ہے۔ اکڑاؤ اس قدر سخت ہوتا ہے کہ جسم کی ہڈیاں بھی ٹوٹ جاتی ہیں۔

تشنج پیدا کرنے والے بیکٹیریا مٹی، تھوک اور پانی والی جگہ میں پایا جاتا ہے۔ اور یہ انسانی جسم میں جلد کے پھٹنے سے رگڑ یا زخم جو کہ کسی آلودہ جگہ ہوا ہو کی وجہ سے جسم میں منتقل ہوتا ہے۔

علامات:

تشنج شروع میں منہ کے جبڑے کے اکڑنے سے شروع ہوتا ہے اس کے بعد چھاتی، گردن، کمر کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان پٹھوں کا اکڑاؤ ہو جاتا ہے جو کہ سانس لینے میں آتے ہیں اور اس سے سانس کے مسائل بھی ہو جاتے ہیں۔

بہت زیادہ پٹھوں کا اکڑاؤ اگر چلتا رہے تو اس سے جسم کی ہڈیاں بھی ٹوٹ جاتی ہیں۔ دوسری علامات میں بہت زیادہ پسینہ آنا، بخار، ہاتھ اور پاؤں کا اکڑ جانا، کھانے میں مسئلہ ہونا، دل کا دورہ پڑنا، سانس لینے میں دشواری، پیشاب کا کنٹرول میں نہ رہنا۔

تشنج کی علامات کچھ ماہ کے بعد بھی ظاہر ہو سکتی ہیں لیکن زیادہ تر 10 دن کے اندر نظر آ جاتی ہیں۔

تشخیص:

تشنج کی تشخیص کیلئے کوئی خون کا ٹیسٹ نہیں ہے اس کی تشخیص ظاہر ہونے والی علامات سے ہی ہوتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:

دوسری انفیکشن کی طرح تشنج خود سے ٹھیک نہیں ہوتا اور اس سے موت واقع ہو سکتی ہے اس کیلئے تشنج سے بچنے کیلئے ویکسین لگوانا ضروری ہے اور ہر انسان کو 10 سال میں ایک دفعہ ویکسین لگوا لینی چاہیے تاکہ اس مرض سے بچا جا سکے۔

جب بھی کوئی رگڑ یا چوٹ کسی آلودہ جگہ یا روڈ پر لگے تو فوراً تشنج کی ویکسین لگوا لینی چاہیے۔

علاج:

انجکشن ۔ اماٹیٹ
پٹھے میں لگوائیں۔

Inj. Imatat 0.5ml

پولیو

(Polio)

پولیو کیا ہے؟

یہ ایک انفیکشن ہے جو کہ وائرس کی وجہ سے پھیلتی ہے اس میں پٹھوں کی کمزوری ہو جاتی ہے اور اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ حرکت کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ یہ کچھ گھنٹوں سے دنوں میں ہو سکتی ہے۔ کمزوری سب سے زیادہ ٹانگوں میں ہوتی ہے جس سے چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کمزوری گردن اور سر میں بھی ہو سکتی ہے۔ کچھ مریض اس بیماری سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

وہ لوگ جن کے سر اور گردن میں کمزوری ہوتی ہے وہ مکمل طور پر اس بیماری سے صحت یاب ہو جاتے ہیں اور جن لوگوں کے ٹانگوں میں کمزوری ہو جاتی ہے وہ مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہوتے۔

پولیو کا وائرس ایک انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہوتا ہے اور یہ منتقلی آلودہ کھانا جسم میں جانے سے ہوتی ہے۔ یہ اس پانی کے استعمال سے بھی ہوتی ہے جس میں انسانوں کا فضلہ اور دوسرا آلودہ مواد موجود ہو۔ وہ لوگ جن میں اس کا وائرس منتقل ہو جائے اور چاہے ان میں اس بیماری کی علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں ان سے بھی اس کا وائرس دوسرے انسانوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری صرف انسانوں میں ہوتی ہے۔

علامات:

جب پولیو کا وائرس انسانی جسم میں داخل ہو جائے تو اس کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں جن میں سر، گردن اور کمر میں کمزوری، چھاتی میں اور جسم کے دوسرے حصوں میں بہت زیادہ درد، بخار، قے، تھکاوٹ، سب سے پہلے پٹھے کمزور ہوتے ہیں، پھر ان میں جان نہیں رہتی اور آخر کار کام کرنے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔

وائرس جسم میں کیسے منتقل ہوتا ہے؟

پولیو کا وائرس ان علاقوں میں اور ملکوں میں زیادہ ہے جہاں صفائی کا نظام ٹھیک نہیں ہے اور گندگی بہت زیادہ ہے۔

یہ ایک انسان سے دوسرے انسان کے جسم میں منتقل ہو سکتا ہے اور یہ مریض کے تھوک سے ایک انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہو جاتا ہے۔ آلودہ پانی استعمال کرنے سے جس میں فضلہ ملا ہوا ہو اور پانی آلودہ ہو جس سے اس کی منتقلی ہو سکتی ہے۔

اس کا وائرس جب ایک دفعہ جسم میں منتقل ہو جائے تو اس کی علامات 6 سے 20 دن میں عام طور پر واضح ہو جاتی ہیں اور ان علامات کے ظاہر ہونے میں 3 دن سے 33 دن بھی لگ سکتے ہیں۔ اس بیماری کا وائرس زیادہ تر منہ کے ذریعے آلودہ خوراک اور پانی سے منتقل ہو جاتا ہے۔ اس بیماری کا وائرس ان لوگوں پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے جن کا دفاعی نظام کمزور ہو اس وجہ سے اس کا شکار عام طور پر بچے ہوتے ہیں۔

تشخیص:

اس کی تشخیص ظاہر ہونے والی علامات سے کی جاتی ہے، جس کے بعد اس مریض کے فضلے کا ٹیسٹ کروایا جاتا ہے اگر اس میں وائرس موجود ہو تو اس کا مطلب ہے اس کو پولیو ہے یا اس کے خون میں اس وائرس کے خلاف بننے والے جرثوموں کو دیکھا جاتا ہے، جس سے بھی پولیو وائرس کی جسم میں منتقلی کا پتہ چل جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

یہ ایک لاعلاج مرض ہے اس سے بچنے کا صرف ایک طریقہ ہے وہ ہے ویکسین اپنے بچوں کو ویکسین لگوائیں اور ویکسین کا کورس مکمل کروائیں۔

☆ پانی کو ابال کر استعمال کریں اور ڈھانپ کر رکھیں۔

☆ ماحول کو صاف رکھیں اور گندگی نہ پھیلنے دیں۔

☆ کھانے پینے کی آلودہ اشیاء کے استعمال سے پرہیز کریں۔

لیکوریا

(Leucorrhea)

علامات:

لیکوریا کی علامات مختلف عورتوں میں مختلف ہوتی ہے کچھ عورتوں میں ایک ساتھ کئی علامات ظاہر ہوتی ہیں جبکہ کچھ عورتوں میں تھوڑی ہوتی ہیں۔ کچھ علامات جو سب میں پائی جاتی ہیں ان میں سفید یا پیلے رنگ کا مادہ عضو خاص سے نکلتا ہے۔

☆ مادے سے بہت زیادہ بدبو آتی ہے۔
☆ کمر میں اور ٹانگوں میں درد ہوتی ہے۔
☆ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔
☆ عضو خاص پر خارش ہوتی ہے۔
☆ قبض، سر میں بہت زیادہ درد، کھانا ہضم کرنے میں بھی مسئلہ ہوتا ہے۔
☆ آنکھ کے نیچے سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔
☆ بے چینی اور آنکھ کے نیچے سیاہ حلقے پڑنا لیکوریا کے دائمی ہونے کی علامات ہیں۔

وجوہات:

لیکوریا اچانک سے ہونے والا مسئلہ نہیں ہے۔ متوازن خوراک نہ کھانے سے اور رہن سہن کا طریقہ اچھا نہ ہونے کی وجہ سے زہریلے مادے اور دوسرے کیمیکل جسم سے خارج نہیں ہوسکتے تو وہ جمع ہوتے رہتے ہیں اور آخرکار سفید یا پیلے مادے کی صورت میں خارج ہوتے ہیں جن کے ساتھ بدبو بھی ہوتی ہے۔ جب کسی عورت کے گردے، جلد اور دوسرے عضو مادے جسم سے خارج نہیں کر پاتے تو یہ جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور لیکوریا کے ہونے کا سب سے بڑا سبب بنتے ہیں۔ لیکوریا ہونے کی عام وجوہات میں سے کچھ درج ذیل ہیں:

صفائی کا خیال نہ رکھنا

☆ خوراک کا متوازن نہ ہونا اور اپنا خیال نہ رکھنا
☆ ہارمونز کی تبدیلی کی وجہ سے
☆ عضو خاص کی صفائی کا خیال نہ رکھنا
☆ قبض، پریشانی
☆

علاج:

☆ اپنی غذا کو متوازن رکھیں۔
☆ صفائی کا خیال رکھیں اور عضو خاص کی صفائی رکھیں۔
☆ ایک سے دو کیلے روزانہ کھائیں۔
☆ جوس کا استعمال زیادہ کریں۔
☆ سبزیوں کا استعمال بھی زیادہ کریں۔

Tab. Flaygl 400mg گولی فلیجل
1+1+1 صبح دوپہر شام
Cap. Fungone 150mg کیپسول فنگون

یا

Cap. Zolanix 150mg کیپسول زولانکس

ایک دفعہ استعمال کریں اگر فرق نہ پڑے تو دو دن بعد ایک اور استعمال کریں۔

اگر درد ہو تو

Tab. Brexin گولی بریکسین
1+1 صبح اور شام

اگر قبض ہو تو

Syp. Lilac سیرپ لائی لیک
2+2+2 صبح دوپہر شام

مقعد کے زخم/مقعد و در/فشر

(Anual Fissure)

مقعد کا زخم کیا ہے؟

پاخانے کی نالی کی دیوار کے پھٹ جانے یا زخم ہو جانے کی وجہ سے پاخانہ کرتے وقت کافی درد ہوتی ہے اور خون آتا ہے اس کو انیل فشر کہتے ہیں۔

زیادہ تر فشر کچھ ہفتوں میں خوراک ٹھیک کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں ان کو تھوڑے وقفے کیلئے ہونے والے فشر کہتے ہیں اور کچھ کو ٹھیک ہونے میں کافی وقت لگ جاتا ہے اور ان کو ٹھیک ہونے میں 8 سے 12 ہفتے لگ جاتے ہیں اور ان کے ٹھیک ہونے کیلئے ادویات اور ڈاکٹر کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ ایک عام مسئلہ ہے اور ہر عمر کے لوگوں کو ہوتا ہے زیادہ تر چھوٹی عمر اور بزرگوں کو ہوتا ہے۔

علامات:

☆ پاخانہ کرتے وقت تیز اور بہت زیادہ درد ہوتا اور یہ پخانہ کرنے کے بعد کئی گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔

☆ بہت زیادہ خارش ہونا

☆ خون آنا، پخانہ کرتے وقت سرخ خون کا گرنا جب خون بھی آنا شروع ہو جائے یہ فشر کی انتہائی حالت ہے۔

☆ کچھ فشر درد کے بغیر بھی ہوتے ہیں جن کا علاج نہیں کیا جاتا جو زخم بھرتے نہیں

وجوہات:

☆ قبض، جس کی وجہ سے خشک پاخانے کے گزرنے کی وجہ سے مقعد میں زخم ہو جاتے ہیں۔

☆ بار بار پیچش لگنے کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔

اگر فشر کا علاج نہ کیا جائے؟

زیادہ تر فشر گھریلو علاج سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں اور ان کیلئے کسی ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی لیکن کچھ فشر ایسے ہوتے ہیں جن کیلئے گھریلو علاج ناکافی ہوتا ہے اور ان کیلئے ادویات کی ضرورت پڑتی ہے اور اگر ادویات سے بھی ٹھیک نہ ہوں تو سرجری کر کے اس کو ٹھیک کرنا پڑتا ہے۔

تشخیص:

ڈاکٹر فشر کی تشخیص اس کی ظاہر ہونے والی علامات سے کرتا ہے اور اس کو دیکھ کر بھی تشخیص کی جا سکتی ہے کہ یہ فشر ہے کہ نہیں۔

علاج:

☆ قبض سے بچیں۔

☆ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کریں فروٹ کھائیں۔ جوس یخنی، سبزیوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ ریشہ دار خوراک استعمال کریں۔

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں اور چلنے کی عادت بنائیں۔

☆ دالیں استعمال کریں۔

☆ پخانے کو نرم کرنے کیلئے ادویات استعمال کریں۔

☆ اسبغول کا چھلکا باقاعدگی سے رات کو پانی یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

☆ نیم گرم پانی کر کے ٹب میں ڈالیں اور اس میں 15 سے 20 منٹ کیلئے بیٹھیں اس سے زخم کی صفائی اور ٹھیک ہونے میں کافی مدد ملتی ہے۔

☆ نرم ٹشو پیپر استعمال کریں۔

کریم جی ٹی این **Cream GTN 0.25 %**

دن میں 5 مرتبہ پاخانے کے بعد مقعد میں لگائیں۔

اگر قبض ہو تو:

Syp. Lilac سیرپ لائی لیک

2+2+2

اگر درد ہو تو:

Tab. Caflam 50mg گولی کیفلام

اگر خون آئے تو:

Cap. Transamin 250mg کیپسول ٹرانزمن

2+2

ایڑھی کا درد

(Heel Pain)

ایڑھی کا درد پاؤں کے نیچے اور پاؤں کے پیچھے شروع ہوتا ہے۔ اور یہ آپ کے چلنے اور روزمرہ کے کام کرنے میں بہت زیادہ دشواری کا باعث بنتا ہے۔

وجوہات:

ایڑھی کے درد کی وجہ پاؤں کے نیچے یا پاؤں کے پیچھے کی ہڈی میں درد اور سوجن کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں:

☆ہڈی میں پھوڑا
☆ایڑھی کا زخمی ہو جانا اور پٹھ جانا
☆ہڈی پر زیادہ دباؤ آنا
☆ہڈی کا ٹوٹ جانا

ڈاکٹر کے پاس کب جانا چاہیے؟

☆ جب پاؤں میں بہت زیادہ درد ہو اور پاؤں پر سوجن ہو

☆ جب چلنے میں بہت زیادہ مسئلہ ہو اور پاؤں موڑنے میں دشواری ہو

☆ درد کے ساتھ ساتھ بخار بھی ہو جائے اور پاؤں میں سوئیاں چبھنا شروع ہو جائیں۔

☆ ہڈی پر چوٹ کے فوراً بعد درد اور سوجن شروع ہو جائے۔

احتیاطی تدابیر:

☆ اگر ممکن ہو سکے تو اپنے تمام کام چھوڑ دیں اور زیادہ سے زیادہ آرام کریں اور پاؤں پر دباؤ نہ دیں اور چلیں مت

☆ پاؤں پر برف کے بیگ رکھیں اور یہ عمل دن میں 2 سے 3 دفعہ 15 سے 20 منٹ کیلئے کریں۔

☆ اگر جوتے نئے لئے ہیں تو احتیاط کریں کہ وہ پورے ہونے چاہئیں اور پاؤں کو تنگ نہ کریں۔

☆ جوتوں کے اندر پاؤں کو سکون دینے کیلئے نرم بیگ رکھیں۔

علاج:

Tab. Caflam - 50 mg	گولی کیفلام
	یا
Tab. Tramadol Plus	گولی ٹراماڈول پلس
	یا
Tab. Melfax 15mg	گولی میفلاکس
1+1+1	
Gel: Voltral	جل وولٹرال

دن میں تین دفعہ مالش کریں۔

Crab Bandage	کیرب پٹی

پٹی کو رات کے وقت مالش کرنے کے بعد پاؤں پر لپیٹ دیں۔

ہچکیاں

(Hiccups)

وجوہات:

ہچکیاں گلے سے چھاتی تک کسی رکاوٹ جلن یا خارش کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس رکاوٹ کی بہت سی وجوہات ہوسکتی ہیں جو کہ ہچکیوں کا باعث بنتی ہیں۔

☆ جب معدہ بہت زیادہ بھرا ہوا ہو تو بھی ہچکیاں آتی ہیں۔

☆ بہت زیادہ کھانا تیز تیز کھانا بہت زیادہ شراب پینا

☆ بہت زیادہ ہوا نگلنا، جلدی جلدی پانی پینا

☆ معدے کا درجہ حرارت تبدیل ہونا

☆ بہت زیادہ خوشی یا غم کی وجہ سے بھی ہچکیاں شروع ہوسکتی ہیں۔

☆ سگریٹ نوشی بھی اس کی وجہ ہوسکتی ہے۔

ہچکیاں کب تک جاری رہ سکتی ہیں؟

ہچکیاں کچھ منٹ سے لے کر 48 گھنٹے تک رہ سکتی ہیں اور بہت زیادہ دیر رہنے کی وجہ نیند پوری نہ کرنا اور وزن میں کمی کی وجہ سے ہوسکتی ہیں۔

☆ سرجری کے بعد اور نشہ دینے کی وجہ سے بھی ہچکیاں شروع ہوسکتی ہیں۔

علاج:

☆ عام طور پر ہچکیاں کچھ منٹ سے لے کر کچھ گھنٹوں میں خود ہی ختم ہو جاتی ہیں اور اس کیلئے کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اگر ختم ہوں تو علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ کچھ گھریلو طریقوں سے بھی اس کو ٹھیک کیا جاتا ہے جن میں:

☆ سانس کو روک لیں اور جب تک ممکن ہو سانس روک کر چھوڑیں

☆ تیز تیز سانس لیں۔

☆ جلدی سے ایک گلاس ٹھنڈے پانی کا پی لیں۔

☆ ایک چائے کا چمچ چینی یا شہد کا کھالیں۔

گولی لارجیکٹیل

Tab. Largactil 25 mg

1+1+1

یا

Tab. Chlorotil 25mg گولی کلوروٹل

1+1+1

بدہضمی

(Indigestion, Dyspepsia)

بدہضمی کیا ہے؟

کھانا کھاتے وقت اور کھانا کھانے کے بعد بے چینی کی کیفیت کا پیدا ہو جانا، معدے کے اوپر والے حصے میں جلن اور درد ہونا بدہضمی کی علامت ہے۔

بدہضمی بہت سے دوسرے مسائل کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے جن میں السر رہنے کا مسئلہ شامل ہے۔

علامات:

☆ پیٹ میں گیس کا پیدا ہونا

☆ پیٹ کا پھول جانا، گندے ڈکار آنا

☆ متلی اور قے کی شکایت ہونا

☆ بھوک کا ختم ہو جانا

☆ بے چینی محسوس ہونا

☆ پیٹ کے اوپر والے حصے میں اور معدے میں جلن اور درد محسوس ہونا

وجوہات:

اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں اور یہ دوسری بیماریوں کے نتیجے میں بھی ہو سکتی ہے جن میں

☆ السر

☆ خوراک کا واپس آنا، اور ہضم نہ ہونا

☆ معدے کا پوری طرح سے خالی نہ ہونا جس کی وجہ سے بھوک نہ لگنا اور خوراک کا ٹھیک سے ہضم نہ ہونا

☆ معدے کی انفیکشن جس کی وجہ سے معدہ ٹھیک طرح سے کام نہیں کر سکتا

- ☆ پتے کی سوزش
- ☆ بہت زیادہ کھانا، بہت تیز تیز کھانا
- ☆ جب آپ پریشانی میں ہوں
- ☆ بہت زیادہ چربی والا کھانا کھانے سے بھی بدہضمی کی شکایت ہو سکتی ہے۔
- ☆ بہت زیادہ شراب پینا
- ☆ سگریٹ نوشی
- ☆ تھکاوٹ
- ☆ کھانا کھانے کے بعد سو جانا

طرزِ زندگی میں تبدیلی:

شروع میں بدہضمی کیلئے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی اور کچھ وقت کے بعد خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے اور اگر ٹھیک نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

اگر اپنی روزمرہ کی زندگی میں تبدیلی لائی جائے تو اس سے آسانی سے بچا جا سکتا ہے۔

- ☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- ☆ کھانا تھوڑا تھوڑا کھائیں پر باقاعدگی سے کھائیں۔
- ☆ جوس اور فروٹ وغیرہ کا استعمال زیادہ کریں۔
- ☆ تلی ہوئی اور مرچ مصالحے والی چیزیں اور زیادہ چربی والی چیزیں استعمال نہ کریں۔
- ☆ سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔
- ☆ رات کو دیر سے کھانے اور سو جانے سے پرہیز کریں۔
- ☆ وہ خوراک جو تیزابیت کرتی ہے ان سے پرہیز کریں جیسے ٹماٹر اور مالٹے وغیرہ
- ☆ اگر پریشانی اور ٹینشن ہے تو اسکو دور کرنے کی کوشش کریں یہ بھی اس بیماری میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- ☆ تنگ کپڑے نہ پہنیں کیونکہ اس سے معدے پر پریشر پڑتا ہے اور خوراک ٹھیک سے ہضم نہیں ہوتی۔

- ☆ کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش مت کریں خالی پیٹ یا کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد ورزش کریں۔
- ☆ کھانا کھانے کے 3 گھنٹے کے بعد رات کو سوئیں اور رات کو سوتے وقت تکیہ اونچا رکھیں تا کہ سر اور چھاتی اوپر ہو جائے۔
- ☆ کولڈ ڈرنک مت استعمال کریں۔

علاج:

سیرپ میوکین
Syp Mucain
2+2+2

کیپسول رائزک
Cap Rsck 20mg
1+1

کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔

سیرپ اپلازائم
Syp. Eplazyem
2+2+2

Tab. Zantac 150 mg گولی زین ٹک
1+1

اگر قبض ہو تو

Syp. Lilac 2+2+2

اگر پیٹ میں درد ہو تو

Tab. Buscopan Plus گولی بسکوپان پلس
1+1+1

Enflor Sachets ساشے انفلور

پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

Tab. Motilium گولی موٹیلیم
1+1+1

ورم زائدہ/اپنڈیکس

(Appendicitis)

ورم زائدہ کیا ہے؟

زائدہ آنت کی سوزش کو ورم زائدہ کہتے ہیں۔اس آنت کا کام کیا ہے یہ ابھی تک واضح نہیں ہوسکا لیکن اگر اس کو جسم سے نکال دیا جائے تو جسم میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔اگر ورم زائدہ ہوجائے تو اس صورت میں اسکو جسم سے نکال دیا جاتا ہے۔اگر اس کو ایسے ہی رہنے دیا جائے تو یہ جسم میں پھٹ جاتی ہے اور اس سے نکلنے والا زہریلا مادہ جسم میں پھیل جاتا ہے اور جسم کیلئے خطرناک ثابت ہوتا ہے۔اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

علامات:

☆ ناف کے قریب اور پیٹ کے اوپر والی طرف ہلکی سی درد محسوس ہوتی ہے اور جب یہ پیٹ کی دائیں طرف جاتی ہے تو بہت زیادہ جاتی ہے یہ ورم زائدہ کی پہلی علامت ہے۔

☆ بھوک کا ختم ہوجانا

☆ جب پیٹ میں درد ہو متلی اور قے کا آنا۔

☆ پیٹ پر سوزش

☆ 99-102 ڈگری تک بخار کا ہونا

یہ وہ علامات ہیں جو کہ ورم زائدہ کے شروع میں آتی ہیں اس کے بعد جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان میں

☆ پیٹ کے اوپر اور نیچے درد کی شدت کا کم اور زیادہ ہونا

☆ پیشاب کرتے وقت بہت زیادہ جلن ہونا اور بہت مشکل سے پیشاب کرنا

☆ پیٹ کے درد کے ساتھ قے کا آنا

☆ قبض یا پیچش اور ساتھ پیٹ میں گیس پیدا ہونا

نوٹ: اگر ان میں سے کوئی بھی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ اسکا بروقت علاج بہت ضروری ہے۔نہ تو کھائیں پئیں اور نہ کوئی دوا لیں، جس سے درد کم ہو یا پیٹ کی گیس کم ہو تو اور نہ قبض کیلئے کوئی دوا لیں۔گرم چیز سے ٹکور مت کریں کیونکہ گرمی کی وجہ سے زائدہ آنت پھٹ سکتی ہے۔

تشخیص:

ورم زائدہ کی تشخیص کافی مشکل کام ہے کیونکہ اس کی علامات کئی دوسری بیماریوں سے ملتی جلتی ہیں جس کی وجہ سے اس کی تشخیص کافی مشکل ہے اور ماہر ڈاکٹر ہی کرسکتا ہے۔اس بیماری کی علامات جن دوسری بیماریوں سے ملتی ہیں ان میں پیشاب کی نالی کی انفیکشن، معدے کی سوزش اور کئی دوسری بیماریوں سے ملتی ہیں۔

اس کی تشخیص میں

☆خون کا ٹیسٹ ☆پیشاب کا ٹیسٹ

☆الٹراساؤنڈ ☆پیٹ کی سوزش دیکھی جاتی ہے۔

علاج:

اس کا علاج صرف اس آنت کو جسم سے نکال دینا ہی ہے تاکہ اس کے پھٹنے کا خطرہ نہ رہے اور جتنا جلدی ہوسکے اس کو نکال دینا چاہیے اور ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

نیند کا زیادہ آنا، غنودگی

(Hypersomia, Excessive Sleep)

علامات:

دن کے وقت زیادہ سونا یا زیادہ تر وقت سونے میں گزار دینا زیادہ نیند کی علامات میں سے ہے۔ اس حالت میں انسان کیلئے دن میں جاگتے رہنا، بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ وہ لوگ جو زیادہ نیند کا شکار ہوتے ہیں وہ کسی بھی وقت کہیں بھی سو جاتے ہیں۔ چاہے وہ کام کر رہے ہوں یا چاہے وہ گاڑی چلا رہے ہوں اس سے فرق نہیں پڑتا۔

طرز زندگی میں تبدیلی:

☆ کوشش کریں کہ رات کو جلدی سو جائیں اور ایک ہی وقت پر سوئیں اور ایک ہی وقت پر صبح اٹھیں۔
☆ باقاعدگی سے ورزش کریں لیکن رات کو سونے کے وقت ورزش مت کریں۔
☆ نشہ آور ادویات کا استعمال چھوڑ دیں اور اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں اگر ادویات ڈاکٹر نے دی ہیں تو۔
☆ کافی، چائے کا استعمال رات کو سوتے وقت مت کریں۔
☆ سگریٹ اور شراب نوشی مت کریں۔
☆ پریشانی کو کم کرنے کی کوشش کریں۔
☆ کوشش کریں رات کے وقت کام مت کریں اور موبائل فون اور دوسری چیزیں جو کہ نیند میں خلل پیدا کرتی ہیں رات کے وقت مت استعمال کریں۔
☆ دن کے وقت کام میں مصروف رہیں اور کوشش کریں رات کے وقت کام مت کریں۔

وجوہات:

☆ اس کی ایک وجہ رات کو نیند پوری نہ ہونا بھی ہوسکتی ہے اس کی وجہ سانس کا ٹھیک

سے نہ آنا ہوسکتی ہے، جس کی وجہ سے بار بار نیند کا ٹوٹ جانا ہوسکتا ہے۔
☆ رات کے وقت گہری نیند کا نہ آنا اور رات کو دیر سے سونا جس سے نیند کا دورانیہ پورا نہ ہونا
☆ وزن کا زیادہ ہوجانا، نشہ آور ادویات کا بہت زیادہ استعمال یا شراب نوشی
☆ دماغ پر چوٹ لگنے کی وجہ سے
☆ ادویات کا غلط استعمال
☆ نیند کا زیادہ آنا موروثی بھی ہوسکتا ہے۔
☆ پریشانی کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔

علاج:

☆ اگر نیند ادویات کے استعمال کی وجہ سے آرہی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کے بارے میں بتائیں تاکہ ادویات کو تبدیل کیا جاسکے۔
☆ شراب نوشی کو ترک کردیں اور کافی کا استعمال کم کردیں۔

گولی وی۔زیک **Tab. V-Zac 100mg**
دن میں ایک دفعہ استعمال کریں۔

گولی سیراڈیپ **Tab. Seradep 5mg**
ایک روزانہ

نیند کا نہ آنا

(Insomia)

انسومیا کیا ہے؟

نیند کا نہ آنا یا زیادہ دیر نہ سو سکنا انسومیا کی علامات ہے۔

اس کی دو اقسام ہیں:

1- پہلا قسم وہ ہے۔ جس میں نیند نہ آنا کسی اور وجہ یا بیماری کی وجہ سے نہیں ہوتا۔

2- دوسری قسم وہ ہے۔ جس میں نیند نہ آنے کی وجہ دوسری بیماری ہو جیسے دمہ، پریشانی، معدے میں جلن یا معدے کی سوزش وغیرہ

نیند نہ آنا تھوڑے عرصہ کیلئے بھی ہو سکتا ہے اور اس کا دورانیہ بہت زیادہ بھی ہو سکتا ہے۔ جو کہ ایک ہفتے سے لے کر کئی ماہ تک رہ سکتا ہے یا اس سے بھی زیادہ۔

وجوہات:

☆ زندگی کی مشکلات کی وجہ سے (نوکری کا نہ ہونا یا کسی بہت عزیز کی موت، ایک جگہ سے دوسری جگہ چلے جانا)

☆ بیماری، ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ

☆ ماحول کی تبدیلی (شور، روشنی، درجہ حرارت میں تبدیلی)

☆ ادویات کا استعمال (الرجی، پریشانی، بلڈ پریشر یا دمہ) کی ادویات کا استعمال

☆ نوکری پر وقت کی تبدیلی (دن کی شفٹ سے رات کو منتقل ہو جانا)

☆ سگریٹ نوشی یا کسی اور نشہ کا استعمال اور پھر اچانک سے اس کو چھوڑ دینا

☆ تھکاوٹ اور بے چینی

☆ بہت زیادہ پریشانی

طرز زندگی میں تبدیلی:

☆ کوشش کریں کہ روزانہ ایک ہی وقت پر سوئیں اور جلدی سوئیں اور صبح ایک ہی

وقت کو اٹھیں۔ کوشش کریں دن کو نہ سوئیں دن کو سونے کی وجہ سے رات کو ہو سکتا ہے نیند نہ آئے۔

☆ کوشش کریں رات کو موبائل فون اور ایسی چیزوں کا استعمال کم کر دیں۔

☆ چائے اور کافی کا استعمال رات کے وقت مت کریں کیونکہ یہ نیند نہ آنے کا سبب بنتے ہیں۔ رات کے وقت شراب نوشی سے بھی پرہیز کریں۔

☆ باقاعدگی سے ورزش کریں اور کوشش کریں سونے کے وقت ورزش نہ کریں کیونکہ اس کی وجہ سے نیند نہیں آتی، اور یہ ماہرین کی رائے ہے کہ سونے سے 3 سے 4 گھنٹے پہلے ورزش مت کریں۔

☆ رات کو بہت زیادہ مت کھائیں۔

علاج:

Tab. Azolam 0.25mg گولی ایزولام

ایک گولی رات کو اور آدھی گولی صبح

اگر اس سے بھی نیند نہ آئے تو

Tab. Azolam 0.5mg گولی ایزولام

ایک گولی رات کو اور آدھی گولی صبح

Tab. Seradep 5mg گولی سیراڈپ

ایک گولی رات کو

اگر جسم میں درد ہو تو:

Tab. Diagesic - P گولی ڈایاجیزک۔پی

1+1

خون کی کمی

(Blood Deficiency / Iron Deficiency)

علامات:

خون کی کمی کی علامات اس کی شدت پر منحصر ہوتی ہیں۔ اگر خون کی کمی زیادہ نہ ہوتو اسکی علامات ظاہر نہیں ہوتی اس کی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب خون کی کمی، بہت زیادہ ہوجائے۔

خون کی کمی کی سب سے عام علامت تھکاوٹ ہے۔ تھکاوٹ اس وقت ہوتی ہے جب جسم میں خون کی کمی ہوجائے تو پورے جسم میں آکسیجن نہیں پہنچتی جس کی وجہ سے تھکاوٹ ہوجاتی ہے۔ سانس لینے میں دشواری، چکرآنا، سر میں درد، ہاتھ اور پاؤں کا ٹھنڈا ہوجانا، جلد کا زرد ہوجانا، چھاتی میں درد، کمزوری، خون کی کمی کی یہ عام علامات ہیں۔

بچوں میں خون کی کمی کی وجہ سے ان میں بھوک کا نہ لگنا، بچے کی نشوونما ٹھیک سے نہ ہونا اور عادتوں میں تبدیلی واقع ہوسکتی ہے۔

اگر جسم میں آئرن کی کمی ہوجائے تو اس سے جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان میں ناخن کا ٹوٹنا، زبان پر سوجن، منہ کے دونوں طرف زخم اور دراڑیں پڑ جانا، تلی کا بڑھ جانا اور بہت سی انفیکشن ہوجانا شامل ہیں

وجوہات:

- ☆ خوراک میں آئرن نہ ہونا یا بہت کم مقدار میں ہونا آئرن خون بنانے میں ایک اہم جزو ہے اگر اس کی مقدار جسم میں بہت کم ہوجائے تو خون کی کمی ہوجاتی ہے۔
- ☆ عورتوں میں بچے کی پیدائش اور ماہواری کی وجہ سے بھی خون کی کمی ہوسکتی ہے۔
- ☆ کچھ بیماریاں جیسے السر، بواسیر ان کی وجہ سے بھی خون ضائع ہوسکتا ہے۔
- ☆ کچھ بیماریاں جن میں جسم میں آئرن جذب نہیں ہوتا کی وجہ سے بھی خون کی کمی ہوجاتی ہے۔

کن لوگوں میں خون کی کمی ہوسکتی ہے؟

- ☆ عورت میں بچے کی پیدائش کی وجہ سے
- ☆ حاملہ عورت میں بھی خون کی کمی ہوسکتی ہے۔
- ☆ وہ لوگ جن کی خوراک متوازن نہیں ہوتی۔
- ☆ وہ لوگ جو خون زیادہ دیتے ہیں۔
- ☆ بچوں میں خاص طور پر جو جلدی پیدا ہوجاتے ہیں۔
- ☆ وہ لوگ جو صرف سبزیاں کھاتے ہیں۔

تشخیص:

CBC(Complete Blood Test) عام طور پر یہ ٹیسٹ ہوتا ہے جس سے جسم میں خون کی کمی کا علم ہوتا ہے۔

Normal Range	Men	Women
Hematocrit	38.8-50%	34.9-44.5%
Hemoglobin(HB)	13.5-17.5 g/dl	12-15.5 g/dl

خوراک:

- ☆ جسم گوشت سے آئرن بہت جلدی جذب کرتا ہے بانسبت سبزیوں اور دوسری چیزوں کے اس لئے گوشت کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔
- ☆ گوشت کے علاوہ جن چیزوں میں آئرن ہوتا ہے ان میں دالیں، انڈے، مچھلی، خشک میوہ جات شامل ہیں۔
- ☆ وٹامن سی جسم میں آئرن جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جن چیزوں میں وٹامن سی ہوتا ہے ان میں ترش پھل جیسے مالٹا، سٹرابری، پائن ایپل، آم، امرود وغیرہ ٹماٹر، سرخ مرچ وغیرہ ان میں بھی وٹامن سی زیادہ ہوتا ہے۔

علاج:

اگر جسم سے خون ضائع ہو رہا ہو تو اس کو روکیں جیسا کہ بواسیر، السر یا گردے

کے مسئلے میں

کیپسول ٹرانزامن — Cap. Transamin 250mg
1+1

اس وقت استعمال کریں جب خون ضائع ہو رہا ہو۔

انجکشن آئی وی فر — Inj. Ive Fer

یا

انجکشن بسلری — Inj. Bisleris

ہفتے میں دو انجکشن لگوائیں۔

گولی پولی فر ایف اے — Tab. Polyfer Fa

یا

ایک گولی روزانہ

گولی ایف ای ایڈ پلس — Tab. FE Aid Plus

اگر جسم میں اور سر میں بہت زیادہ درد ہو تو

گولی پیناڈول ایکسٹرا — Tab . Panadol Extra

درد کے وقت 2 گولیاں استعمال کریں۔

زہریلے حشرات کے کاٹنے پر

(Poisoning Insect Bite)

علامات:

حشرات (شہد کی مکھی، مکڑی، بھڑ) کے کاٹنے سے عام طور پر درد و سوزش اور جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔ زہریلے حشرات کے کاٹنے پر جو علامات ظاہر ہو سکتی ہیں ان میں:

☆ متلی، قے ☆ پیچش ☆ بخار ☆ کمزوری

☆ سر میں درد ☆ کاٹنے کی جگہ پر سوزش ☆ پٹھوں کا اکڑ جانا

☆ چکر آنا ☆ بیہوش ہو جانا ☆ خارش ☆ چھالے بن جانا

اگر علاج نہ کیا جائے تو جلد پھٹ سکتی ہے اور انفیکشن ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر کے پاس کب جانا چاہیے؟

☆ سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے۔

☆ چھاتی میں درد اور اکڑ جانا

☆ منہ کا بند ہو جانا اور بولنے میں دشواری

☆ کمزوری اور بے ہوش جانا

☆ اگر حشرات کے کاٹنے سے الرجی ہو تو

☆ جلد کا سرخ ہونا اور چھالے پورے جسم پر پھیلتے جانا

اگر اوپر دی گئی علامات میں سے کچھ ظاہر ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

احتیاطی تدابیر:

اگر کیڑے کا ڈنگ جلد کے اندر ہو تو اسکو آرام سے نکال دیں۔ کاٹنے کی جگہ کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ برف کی پٹی کو کاٹنے کی جگہ پر 10 منٹ باندھیں اور ٹھنڈا رکھیں اس سے سوزش کم ہو جائے گی اور درد میں بھی کمی ہوگی۔

سانپ کے کاٹنے پر:

اگر سانپ زہریلا ہو تو جو علامات سامنے آسکتی ہیں ان میں:

☆ کمزوری ☆ چکر آنا ☆ بے ہوش جانا

☆ متلی، قے ☆ پیچش ☆ سانس کا مشکل سے آنا

☆ جھٹکے لگنا ☆ جسم کا نیلا ہو جانا

☆ کاٹنے کی جگہ پر سوزش اور درد

سانپ کے کاٹنے پر فوری طور پر ایمرجنسی میں لے جائیں اور جانے سے پہلے کچھ چیزیں فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں اگر سانپ زہریلا نہ ہو تو:

☆ ایک کپڑا لیں اور کاٹنے کی جگہ سے تھوڑا اوپر زور سے باندھ دیں یہاں تک کہ خون کی گردش رک جائے تاکہ زہر آگے نہ جانے پائے۔

☆ کاٹنے کی جگہ کو پانی اور صابن سے صاف کریں۔

☆ زخم کو ڈھانپ دیں تاکہ خراب نہ ہو۔

علاج:

Inj. Avil 1ml — انجکشن اے ول

Inj. Decadron 1ml — انجکشن ڈیکاڈرون

دونوں انجکشن ملا کر رگ میں لگا دیں۔

Tab. Caflam 50mg — گولی کیفلام

1+1+1

Tab. Chymotrip Fort — گولی کایموٹرپ فورٹ

1+1+1

Tab. T-day — گولی ٹی۔ڈے

1+1

ورم گردہ

(Inflammationof Kidney / Nephrrits)

علامات:

☆ناف کے نیچے درد

☆بار بار پیشاب کرنے کی حاجت ہونا
☆پیشاب کرتے ہوئے جلن ہونا

☆گردے کی جگہ پراور پیٹ میں درد ہونا
☆پیشاب میں خون اور پس کا آنا

☆بلڈ پریشر کا زیادہ ہو جانا
☆قے آنا

☆جسم میں سوجن خاص طور پر چہرے، ٹانگوں اور پاؤں پر

ورم گردہ کن میں ہو سکتا ہے؟

☆ جن کے خاندان میں گردے کی بیماری موجود ہو

☆ بہت زیادہ اینٹی بائیوٹک (Antibiots) دوائیں اور درد کو ختم کرنے والی (Pain Killers) کا استعمال بہت گردے پر اثر ڈالتا ہے۔

☆ جس کی پیشاب کی نالی کی سرجری ہوئی ہو۔

گردوں کو کیسے صحت مند رکھا جا سکتا ہے؟

اگر گردے کی بیماری درد کی ادویات کے زیادہ استعمال سے ہوئی ہو تو

☆ درد اور بخار کیلئے درد کو ختم کرنے والی دوائیں استعمال نہ کریں۔

☆ درد کی ادویات کے لمبے عرصہ کے استعمال سے پرہیز کریں۔

☆ اگر آپ درد کو ختم کرنے والی دوائیں لے رہے ہیں تو شراب نوشی مت کریں۔

طرز زندگی میں تبدیلی:

☆ گرم بیگ کا استعمال کریں اور اس سے پیٹ پر ٹکور کریں کمر اور گردے کے رخ پر بھی ٹکور کریں۔

☆ زیادہ سے زیادہ پانی اور جوس وغیرہ کا استعمال کریں تا کہ جسم کی صفائی ہو۔

- ☆ درد سے آرام دینے والی گولیوں کا استعمال کم کریں۔
- ☆ گوشت کا استعمال کم کریں
- ☆ سگریٹ نوشی کو ترک کر دیں۔
- ☆ پھل کا استعمال زیادہ کریں خاص طور پر تربوز و سیب، سٹرابری کا استعمال کریں۔

علاج:

Tab. Novidate 500mg گولی نوویڈیٹ

1+1 پانچ دن تک لیں

Glucoe Powder گلوکوز پاؤڈر

پانی میں ملا کر جب بھی پیاس لگے استعمال کریں۔

Tab. Caflam 50mg گولی کیفلام

دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔

اگر خون آرہا ہو تو:

Cap. Transamin 250mg کیپسول ٹرانزمن

1+1

Tab. Delta Crotil 5mg گولی ڈیلٹا کورٹرل

2+2+2 پانچ تک لیں

1+1+1 اگلے تین تک لیں

1/2+1/2+1/2 اگلے دو دن تک لیں

اگر اس سے آرام نہ آئے تو

Tab. Cefspan 400mg گولی سیف سپان

ایک گولی روزانہ تین تک

Tab. Caflam 50gm گولی کیفلام

1+1+1

اگر خون ہو تو:

Cap. Transamin 250mg کیپسول ٹرانزامن

1+1

Glucose Powder گلوکوز پاؤڈر

پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

Tab. Delta Crotil 5mg گولی ڈیلٹا کورٹرل

2+2+2 پانچ تک لیں

1+1+1 اگلے تین تک لیں

1/2+1/2+1/2 اگلے دو دن تک لیں

1/2+1/2 اگلے دو دن تک لیں

☆

Scanned by Gen Scanner

پیٹ کا پھول جانا

(Abdomianl Distention)

علامات:

تھوڑا سا کھانے کے بعد ایسے محسوس ہوتا ہے کہ پیٹ بھر گیا ہے۔ متلی، قے، پیٹ کے اوپر والے حصے میں درد، بہت زیادہ ڈکار، قبض، پیٹ کا پھول جانا، سانس کا مشکل سے آنا اس کی عام علامات میں شامل ہیں۔

وجوہات:

- ☆ بہت زیادہ کھانا
- ☆ کولڈ ڈرنک کا بہت زیادہ استعمال
- ☆ ہوا کا پیٹ میں بہت زیادہ جمع ہو جانا
- ☆ قبض
- ☆ منہ سے سانس لینا
- ☆ حمل
- ☆ سگریٹ نوشی
- ☆ انفیکشن کی وجہ سے
- ☆ السر
- ☆ خوراک کا ہضم نہ ہونا
- ☆ پیٹ کی سرجری ہونا
- ☆ دل کا ٹھیک سے کام نہ کرنا

طرز زندگی میں تبدیلی:

- ☆ بہت زیادہ نہ کھائیں، تھوڑا تھوڑا کر کے کھائیں۔
- ☆ مرچ مصالحے والی چیزوں کا استعمال بند کر دیں۔
- ☆ باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- ☆ جوس اور فروٹ وغیرہ کا استعمال کریں۔
- ☆ سگریٹ نوشی کو چھوڑ دیں۔
- ☆ رات کو دیر سے کھانے اور سو جانے سے پرہیز کریں۔
- ☆ وہ خوراک جو تیزابیت کرتی ہے ان سے پرہیز کریں جیسے ٹماٹر، مالٹے
- ☆ تنگ کپڑے نہ پہنیں اس سے معدے پر دباؤ پڑتا ہے اور خوراک کے ہضم ہونے

میں بھی مسئلہ ہوتا ہے۔

- ☆ کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش مت کریں کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد ورزش کریں۔
- ☆ کھانا کھانے کے 3 گھنٹے بعد سوئیں اور موٹا تکیہ استعمال کریں تاکہ سر اونچا رہے
- ☆ کولڈ ڈرنگ کا استعمال بند کر دیں۔
- ☆ اسبغول کا چھلکا دودھ میں یا پانی میں ملا کر رات کو استعمال کریں۔

علاج:

Syp. Eplazyme — سیرپ اپلازائم
2+2+2

Cap. Teph 20mg — کیپسول ٹف
1+1

کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔

Enflor Sachets — ساشے انفلور

پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

Syp. Banacid - S — سیرپ بیناسڈ۔ایس
2+2+2

کھانا کھانے کے بعد پئیں۔

Tab. Zantac 150mg — گولی زین ٹیک
1+1

اگر قبض ہو تو

Syp. Lilac — سیرپ لائی لیک
2+2+2

ادویات کے مضر اثرات

(Side effects of Drugs)

ادویات کے مضر اثرات کیا ہیں؟

ادویات کے مضر اثرات وہ غیر مطلوب اثرت ہیں جو کہ تمام ادویات چاہے وہ ڈاکٹر کی لکھی ہوئی ہوں، خود سے لی ہوئی ہوں، طاقت کیلئے استعمال ہونے والی ادویات، ہربل ادویات، وٹامن سب کے مضر اثرات ہوتے ہیں۔

اگر یہ آپ کسی بیماری میں کوئی دوا استعمال کر رہے ہیں اور اس سے غیر مطلوب اثرات آ رہے ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ طاقت کیلئے وٹامن وغیرہ استعمال کر رہے ہیں اور ساتھ ہی ڈاکٹر کی لکھی ہوئی ادویات بھی استعمال کرتے ہیں تو مضر اثرات ظاہر ہونے کے امکان بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔اس لئے جب بھی ڈاکٹر کے پاس جائیں تو پہلے اپنی تمام استعمال ہونے والی ادویات اور بیماریوں کے متعلق بتا دیں تا کہ مضر اثرات ہونے کے امکان کم سے کم ہوں۔

نسخے کی ادویات سے مضر اثرات آ سکتے ہیں؟

ڈاکٹر کی ادویات سے بھی مضر اثرات آ سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر Tetracycline دوا استعمال کرنے سے دانتوں کا رنگ تبدیل ہو سکتا ہے۔Peniciline دوا استعمال کرنے سے جلد کی الرجی ہو سکتی ہے۔

اگر ڈاکٹر کوئی اینٹی بائیوٹک (Antibiotic) لکھ کر دیتا ہے اس کا کورس مکمل کریں کیونکہ اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو اگلی دفعہ اینٹی بائیوٹک آپ کے جسم کیلئے وہ اثر نہیں رکھے گی جو کہ نقصان دہ ہے اور ڈاکٹر جو دوا جس طریقے سے استعمال کرنے کی ہدایت کرتا ہے ویسے ہی استعمال کرنی چاہیے اگر نہیں کریں گے تو اس سے یا تو وہ دوا اپنا اثر ہی نہیں دے گی یا تو دوا کے مضر اثرات آ سکتے ہیں۔اس لئے ادویات کے استعمال میں بہت احتیاط کرنی چاہیے۔

کیا طاقت کی ادویات اور ہربل ادویات کے مضر اثرات ہوتے ہیں؟

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ طاقت کیلئے استعمال ہونے والی ادویات و وٹامن وغیرہ اور ہربل یا دیسی ادویات کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوتے لیکن حقیقت اس کے برعکس ہے ان ادویات کے بھی مضر اثرات ہوتے ہیں۔ کچھ ہربل ادویات اتنی ہی طاقتور ہیں اور مضر اثرات رکھتی ہیں جتنی کے انگریزی ادویات

کیا تکمیلی ادویات (Supplements) نسخے کی ادویات پر اثر انداز ہو سکتی ہے؟

تکمیلی ادویات، طاقت کی ادویات، وٹامن وغیرہ نسخے کی ادویات کے ساتھ استعمال کی جائیں تو مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے تکمیلی ادویات نسخے کی ادویات کے اثر کو ضائع کر دیں اور وہ کسی بیماری کیلئے استعمال کی جا رہی ہے وہ بیماری ٹھیک نہ ہو۔ ہو سکتا ہے کہ وہ نسخے کی ادویات کے اثر کو زیادہ کر دے اور اس سے جسم پر مضر اثرات پیدا ہو جائیں۔مثال کے طور پر Ginkgo Biloba کو خون پتلا کرنے والی ادویات کے ساتھ استعمال کیا جائے تو خون جسم سے نکلنا شروع ہو سکتا ہے۔

ادویات کے ساتھ شراب کا استعمال:

اگر ادویات کے ساتھ شراب نوشی کی جائے تو یہ بہت زیادہ خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔مثال کے طور پر اگر نیند کیلئے دوا استعمال کر رہے ہوں اور ساتھ شراب نوشی بھی کی جائے تو نیند کی دوا کا اثر کئی گنا زیادہ ہو جائے گا اور خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔بلڈ پریشر، درد کیلئے استعمال ہونے والی ادویات، پریشانی کیلئے استعمال ہونے والی ادویات پر بھی شراب نوشی کا اثر ہوتا ہے۔

ادویات کے مضر اثرات:

☆ جب کوئی دوا استعمال کر رہے ہوں اور اس کے ساتھ اور دوا جیسے وٹامن یا تکمیلی

☆ دوا کا استعمال بند کردیا جائے اور کچھ عرصے بعد ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر خود ہی ادویات لینا بھی شروع کردیا جائے یا اس دوا کی مقدار کو کم یا زیادہ کردیا جائے۔

شروع کردیں۔

☆ کوئی دوا جو کہ کسی اور بیماری کیلئے لکھی گئی ہو تو اسکو اپنی مرضی سے دوسری بیماری میں استعمال کرنا شروع کردیا جائے۔

☆ کسی اور مریض کی دوا ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر استعمال کرنا

ادویات کے مضر اثرات کو کیسے کم کیا جا سکتا ہے؟

☆ ادویات کو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں اس میں کوئی تبدیلی مت کریں اور اتنے ہی عرصہ کیلئے استعمال کریں جتنے عرصہ کیلئے ڈاکٹر نے دوا لکھی ہے۔

☆ کسی اور مریض کی دوا استعمال نہ کریں چاہے وہ اسی بیماری کیلئے ہو جو آپ کو ہو۔

☆ اگر آپ نے کوئی تکمیلی دوا، وٹامن وغیرہ استعمال کرتی ہے تو اپنے فارماسسٹ سے مشورہ کریں اور اس کے بعد استعمال کریں۔

☆ جب کسی بیماری کے علاج کیلئے ڈاکٹر کے پاس جائیں تو تمام ادویات بارے میں بتائیں جو کہ آپ پہلے استعمال کر چکے ہیں۔ اپنی بیماریوں کے بارے میں بتائیں اگر آپ کو پہلے سے کوئی بیماری ہے تو جیسے شوگر وغیرہ

☆ ڈاکٹر کو متواتر چیک کرواتے رہیں تاکہ جسم میں آنے والی تبدیلیوں کے مطابق ادویات کو تبدیل کیا جائے

☆ اگر فارمیسی والا آپ کو ختم معیاد والی (Expired) دوائی یا کوئی اضافی دوا دیتا ہے تو مت لیں۔

☆ ادویات کی مقدار کے بارے میں اپنے فارماسسٹ سے رابطہ کریں تاکہ آپ کی ضرورت کے مطابق ادویات کی مقدار کا تعین کیا جا سکے۔

☆ اگر ادویات کے استعمال سے متعلق یا ان کی مقدار یا کسی بھی حوالے سے مسئلہ ہو تو اپنے ڈاکٹر اور فارماسسٹ سے رابطہ کریں اور اپنے مسئلے کو حل کریں۔

سفید موتیا

(Cataracts)

سفید موتیا کیا ہے؟

آنکھ کے عدسے پر ایک سفید رنگ کی جھلی آجاتی ہے جس سے دھندلا نظر آتا ہے۔ سفید موتیا 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں نظر کے ضائع ہونے کا باعث بنتا ہے۔

علامات:

سفید موتیا کی جھلی آنے میں بہت وقت لگتا ہے۔ اس کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب نظر آنا کم ہو جاتا ہے یا دھندلا نظر آنا شروع ہو جاتا ہے۔

☆ چیزیں صاف نظر نہیں آتی

☆ قریب کی نظر کمزور ہو جاتی ہے۔

☆ رات کو گاڑی چلاتے ہوئے صاف نظر نہیں آتا

☆ دن کے وقت روشنی میں دیکھنے سے مسئلہ ہونا

☆ متاثرہ آنکھ میں چیزیں دو دو نظر آتی ہیں

☆ عینک اور لینز صحیح سے کام نہیں کرتے۔

وجوہات:

☆ شوگر کی وجہ سے

☆ بلڈ پریشر زیادہ ہونے کی وجہ سے

☆ موٹاپے کی وجہ سے

☆ سگریٹ نوشی

☆ بہت لمبے عرصے کیلئے سٹرائیڈ کا استعمال

☆ کولیسٹرول کم کرنے کیلئے استعمال ہونے والی ادویات کی وجہ سے

☆ آنکھ پر چوٹ لگنے یا سوزش کی وجہ سے

☆ آنکھ کا آپریشن ہونے کی وجہ سے

☆ شراب نوشی کی وجہ سے

☆ موروثی وجہ بھی ہو سکتی ہے

علاج:

شروع میں اچھے لینز اور عینک استعمال کرنے سے اپنی خوراک متوازن رکھنے سے اپنی نظر کو بہتر کیا جا سکتا ہے لیکن جب یہ مکمل طور پر آنکھ کے عدسے پر آ جائے اور نظر آنا بہت کم ہو جائے تو آپریشن کر کے اس جھلی کو صاف کرنا اس مسئلے کا حل ہے۔

وٹامن ای (Vitamin E) اس جھلی کو بننے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔

Tab. Codli - AD

2 کیپسول روزانہ

کالا موتیا

(Glaucoma)

کالا موتیا کیا ہے؟

اس بیماری میں آنکھ کے سامنے مادہ جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے آنکھ میں دباؤ بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور نظر آنا کم ہو جاتا ہے۔

کالا موتیا 60 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں نظر جانے کا سب سے بڑا سبب ہے اور اگر اس کا بروقت علاج کیا جائے تو نظر ختم ہونے سے بچ سکتی ہے۔

علامات:

بہت سے لوگوں میں اس کی علامات ظاہر ہی نہیں ہوتی اس کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب نظر کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں آنکھ میں درد اچانک شروع ہوتی ہے۔ سر میں درد، دھندلا نظر آنا، روشنی میں حلقے نظر آنا، آنکھ کا سرخ ہو جانا، متلی، قے، کم نظر آنا شامل ہیں۔

وجوہات:

یہ بیماری زیادہ تر 50 سے 60 سال کے عمر کے بزرگوں میں ہوتی ہے لیکن یہ جوان اور بچوں میں بھی ہو سکتی ہے۔

☆ اگر کسی کے خاندان میں پہلے کالا موتیا موجود ہو تو اس کے ہونے کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔

☆ اگر شوگر ہو تو کالا موتیا ہونے کے امکان بڑھ جاتے ہیں

☆ سٹرائیڈ کا بہت زیادہ اور لمبے عرصے کیلئے استعمال

☆ سر پر چوٹ لگنے یا آنکھ میں چوٹ لگنے اور سوزش کی وجہ سے

کالا موتیا سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

اس سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے شروع میں اس کی تشخیص ہو جائے تو نظر جانے سے بچ سکتی ہے۔

علاج:

لیزر سرجری سے مادہ آنکھ سے نکالا جاتا ہے اگر تشخیص بروقت ہو جائے تو ادویات سے بھی مادہ کو خشک کیا جا سکتا ہے اور سرجری سے بچا جا سکتا ہے۔

کان کی انفیکشن

(Ear Infection)

کان کی انفیکشن بیکٹیریا یا وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ سوزش کی وجہ سے کان کی انفیکشن بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ کان کی انفیکشن دو طرح کی ہوتی ہے ایک میں درد بہت ہوتی ہے پر جلدی ٹھیک ہو جاتی ہے اور دوسری بہت لمبے عرصے کیلئے رہتی ہے۔

علامات:

کان کی انفیکشن کی علامات فلو و نزلہ و زکام اور گلے کی انفیکشن کے 2 سے 7 دن کے بعد شروع ہوتی ہیں۔

☆ کان میں بہت زیادہ درد، جب ان کے کان میں درد ہو بچے عام طور پر اپنے کان کو کھینچتے ہیں

☆ بخار

☆ کان سے پس (پیپ) کا نکلنا

☆ بھوک کا ختم ہو جانا

☆ متلی، قے

☆ سونے میں دشواری

☆ کان میں بہت دباؤ محسوس ہونا، سیٹیاں بجنا

☆ سننے میں دشواری

☆ چکر آنا

کان کی انفیکشن کن میں ہو سکتی ہے؟

کان کی انفیکشن بچوں میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بڑوں میں ہونے کے مواقع کم ہوتے ہیں۔ وہ بچے جو ماں کا دودھ پیتے ہیں ان میں کم جب کہ جو فیڈر سے دودھ پیتے ہیں ان میں ہونے کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں۔

☆ موسم کی تبدیلی، علاقے کی تبدیلی

☆ سگریٹ نوشی

☆ کسی بیماری کی وجہ سے

☆ میدانی علاقے سے پہاڑی علاقے کی طرف جانا

وجوہات:

کان کی انفیکشن اس وقت ہوتی ہے جب کان کی نالی بند ہو جائے اور سوزش ہو جائے اور مادہ اندر جمع ہونا شروع ہو جائے۔

☆ الرجی کی وجہ سے بھی انفیکشن ہو سکتی ہے۔
☆ فلو نزلہ زکام کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔
☆ بہت زیادہ مادے کا کان میں پیدا ہونا
☆ سگریٹ نوشی
☆ کان کی سوزش کی وجہ سے

اگر انفیکشن لمبے عرصے کیلئے تو کیا ہو سکتا ہے؟

کان کی انفیکشن کا علاج کیا جائے تو یہ ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن اس کے دوبارہ ہونے کے مواقع بھی ہو سکتے ہیں۔ اس سے جو مسائل ہو سکتے ہیں ان میں

☆ سنائی دینا بند ہو جانا
☆ بچوں میں بولنے کے عمل میں دیر ہونا
☆ دماغ کی انفیکشن ہونا
☆ کان کے پردے کا پھٹ جانا

اس سے بچا سکتا ہے اگر:

☆ ہاتھ بار بار دھوئیں
☆ بہت زیادہ شور والی جگہ پر مت جائیں
☆ کان کی صفائی کا خیال رکھیں۔
☆ بچوں کو فیڈر کی بجائے ماں کا دودھ پلائیں۔
☆ سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں

علاج:

Tab. Caflam 50mg گولی کیفلام

1+1+1

Tab. Chymotrip Fort گولی کامیوٹرپ فورٹ

1+1+1

Tab. Augmentin 625mg گولی آگمینٹن

1+1

تین دن استعمال کریں۔

بچوں کا علاج:

Syp. Panadol سیرپ پیناڈول

1+1+1

Syp. Augmentin 125mg / 5ml سیرپ آگمینٹن

1+1+1 تین دن تک استعمال کریں

جلد کی الرجی

(Skin Allergy)

علامات:

خارش، جلد کا سرخ ہو جانا، جلن و سوزش، یہ جلدی الرجی کی عام علامات ہیں۔ بعض اوقات جلد پر چھالے بنجاتے ہیں اور بہت زیادہ خارش ہوتی ہے اور یہ چھالے پھٹ جاتے ہیں اور ان سے پانی نکلنے لگ جاتا ہے۔

☆ جلد کا پھٹ جانا، خشک ہوجانا شامل ہیں۔

وجوہات:

جلد کی الرجی کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں کسی چیز کے کاٹنے کی وجہ سے، کسی خوراک سے الرجی، کسی دوا سے الرجی کی وجہ سے، ماحول میں تبدیلی، کسی دھات سے الرجی جیسے نکل سے الرجی، صابن سے الرجی، بالوں کو کلر کرنے والے رنگ سے الرجی، پرفیوم سے الرجی۔

ڈاکٹر کے پاس کب جانا چاہیے؟

☆ جب دھبے آنکھوں میں جانے لگیں اور آنکھیں بھی سرخ ہونے لگیں۔

☆ جب سرخ دھبے پورے جسم پر ہونے لگے جائیں۔

☆ جب خارش اس قدر ہوجائے کہ برداشت نہ ہو رہی ہو۔

☆ جب جسم پر دانے بننے لگ جائیں اور ان کے اندر پانی، مادہ یا پس نظر آنا شروع ہوجائے۔

☆ جب یہ ساری علامات 7 دن سے بھی زیادہ تک رہ جائیں۔

علاج:

Lotion - Betnovate لوشن بیٹنوویٹ

1

Lotion - Betonil لوشن بیٹونل

جسم پر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔

Tab. T-Day گولی ٹی۔ڈے

1+1

اگر الرجی زیادہ ہو اور بہت زیادہ سوزش اور جلن ہو جیسے کوئی کیڑا وغیرہ کاٹ جائے تو

Inj. Avil + انجکشن اے ول

Inj. Decadron انجکشن ڈیکاڈرون

دونوں انجکشن ملا کر رگ میں لگائیں۔

تیزابیت

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو تین ہفتے استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Cap. Nexum 40mg

کیپسول نکس ایم

ایک کیپسول صبح ناشتہ سے پہلے

Syp. Gaviscon

3 چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد

Tab. Motilium

گولی موٹیلیم

1+1+1

ایک گولی صبح دوپہر شام

دل کا خراب ہونا گھبراہٹ

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو دو ہفتے استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

گولی ایزولیم	Tab. Azolam 0.25mg
صبح دوپہر شام	1/2+1/2+1/2
گولی مورسیٹ	Tab. Morcet 10mg
ایک گولی صبح ناشتہ کے بعد	

فوڈ پوائزنگ

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو 1 ہفتے استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Syp. Flagyl	سیرپ فلیجل ایک چمچ دن میں تین مرتبہ
Syp. Focin - DS	سیرپ فوسین۔ڈی ایس ایک چمچ دن میں 4 مرتبہ
Syp. Cefiget - DS	سیرپ سیفی گیٹ ایک چمچ روازانہ
ORS	نمکول حسب ضرورت استعمال کریں۔

معدہ خراب

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو 3 ہفتے استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Syp. Digeplex
سیرپ ڈی جی پلکس
دو چمچ دن میں تین مرتبہ

Tab. Motilium
گولی موٹیلیم
1+1+1
صبح دوپہر شام

Cap. Risek 20mg
کیپسول رائیزک
ایک صبح ناشتہ سے پہلے

کھانسی گلہ خراب

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو تین دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کرآجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Tab. Azomax 500mg — گولی آئیزومیکس

ایک گولی روزانہ صبح ناشتہ سے پہلے

Tab. Artimov-K — گولی آرٹی موو

1+1+1 — صبح دوپہر شام

جسم کا درد اور بخار

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو دو دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کرآجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

گولی کیفلام	Tab. Caflam 50
دودھ کے ساتھ صبح دوپہر شام	1+1+1
گولی نیوبرول فورٹ	Tab. Nuberol Forte
صبح دوپہر شام	1+1+1
گولی ٹائیزورِل	Tab. Tizorel 2mg
صبح وشام	1+1

فلو چھینکیں

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو 5دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کرآجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Tab. Pandaol - CF	گولی پیناڈول
1+1+1	صبح دوپہر شام
Tab. Zatofen	گولی زیتوفن
1+1	صبح شام
Syp. Hydrillin - DM	سیرپ ہائیڈرالین
	دوچمچ دن میں تین مرتبہ

شدید درد کمر و جسم بے جان

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو دو دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Tab. Synflex 550mg	گولی سنفلکس
1+1	صبح و شام
Tab. Diagesic-P	گولی ڈائی جیرک
1+1+1	صبح دوپہر شام

پیٹ میں مروڑ، شدید درد

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو 5 دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Tab. No Spa Forte	
1+1+1	صبح دوپہر شام
Tab. Flagyl - DS	گولی فلیجل
1+1+1	صبح دوپہر شام
Cap. Ezium 40mg	کیپسول ایزی ایم
	ایک کیپسول صبح ناشتہ سے پہلے
Cap. Cefiget	کیپسول سیفی گیٹ
	ایک کیپسول روزانہ

موشن/پیچش

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو دو دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Cap. Immodium کیپسول ایموڈیم

دو کیپسول اکٹھے پہلی مرتبہ (پھر) ایک کیپسول ہر پتلے پاخانے کے بعد

Tab. Spassid گولی سپاسڈ

1+1+1 صبح دوپہر شام

Tab. Mescip 500 گولی میس سیپ

1+1 سات دن تک صبح شام

شدید تیزابیت

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو دو دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Risek Sachet 40ml ساشے رائیزک

ایک ساشے دودھ میں ڈال کر روزانہ ناشتہ سے پہلے

Syp. Mucaine سیرپ میوکین

3 چمچ دن میں چار مرتبہ

Tab. Motilium گولی موٹیلیم

1+1+1 صبح دوپہر شام

درد

بالغوں کے لیے:

اس دوائی کو دو دن استعمال کریں ورنہ بیماری لوٹ کر آجاتی ہے ٹھیک ہونے پر دوائی چھوڑ دیں۔

علاج:

Tab. Panadol Extra	گولی پیناڈول ایکسٹرا
1+1+1	صبح دوپہر شام
Tab. Tizorel 2mg	
1+1	صبح شام